



Rindfleischpfanne mit Kokos und Limette

mit Paprika, Erdnüssen und Basmatireis



ca. 25min



2 Personen

Mal ganz unter uns: Wer macht sich die Umstände, ein authentisches Asia-Restaurant aufzusuchen, wenn man ganz bequem auch zu Hause solch ein duftendes Festmahl zubereiten kann? In einer cremigen Kokossauce mit Ingwer, Knoblauch und Limette schmiegt sich zartes Rindfleisch an Tomaten und gelbe Paprika. Lockerer Basmatireis darf bei diesem Fest der Sinne genauso wenig fehlen wie knackige Erdnüsse und frischer Koriander. Mmh!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 25g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

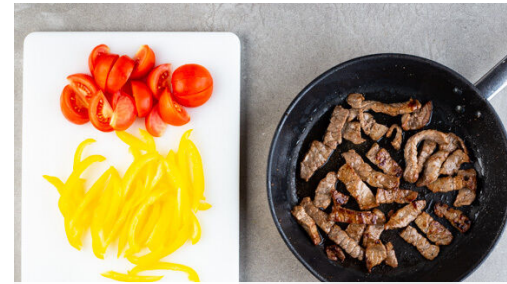
Energie 686kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 41.1g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Limettensaft**, der **½ der Kokosmilch** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. **Tipp:** Mit der **übrigen Kokosmilch** den nächsten Smoothie verfeinern.



Die **Paprika** in dünne Streifen die **Tomaten** in Spalten schneiden. Das **Fleisch** trockentupfen und mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze ca. 1 Min. scharf anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen und erneut stark erhitzen.



Die **Kokospaste** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. köcheln. Das **Fleisch** zugeben und 1-2Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Tomaten** hinzufügen und ca. 2Min. mitgaren.



Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse**, den **Koriander** und die **Limettenschale** vermengen. Die **Rindfleisch-Paprika-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Koriander-Erdnüssen** garniert servieren.