



Kokos-Rindfleischpfanne

mit Paprika, Erdnüssen und Basmatireis



ca. 25min



3-4 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 schmeigt 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 4 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

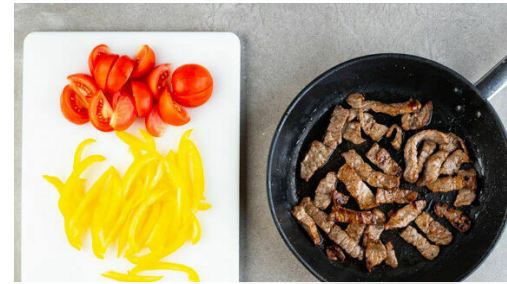
Energie 808kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 68.8g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Kokosmilch** und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



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



Die **Kokospaste** zum **Gemüse** in die Pfannen 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 Pfannen 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.