



Superfix V: Bio-Rindfleischpfanne

mit Bohnen und duftendem Jasminreis



ca. 20min



2 Personen

Mmmh ... ein Gedicht! Der duftende Jasminreis wird mit Kokosraspeln verfeinert, bevor du ihn zur schnellen Bio-Rindfleischpfanne mit grünen Bohnen und Sesam servierst. Die knackigen Paprikastreifen werden mit Limette verfeinert und sind herrlich erfrischend. Guten Appetit!

- 150g Jasminreis
- 250g grüne Bohnen
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen Sesam ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 670kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 40.6g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Bohnen** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8Min. anbraten. Das **Fleisch** und die **½ des Sesams** dazugeben, mit der **½ der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** ablöschen und alles weitere 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** und die **Bohnen** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** mit **1EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, $\frac{1}{2}$ TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Chilischote** fein würfeln, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Chilischote nach Geschmack**, dem **Knoblauch**, 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen.



Die **Kokosraspel** unter den **Reis** mengen.
Die **Rindfleisch-Bohnen-Pfanne** mit der
eingelegten **Paprika** auf dem **Reis** anrichten,
mit dem **restlichen Sesam** garnieren und
servieren.