



Superfix V: Bio-Rindfleischpfanne

mit Bohnen und duftendem Jasminreis



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 500g grüne Bohnen
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen Sesam ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

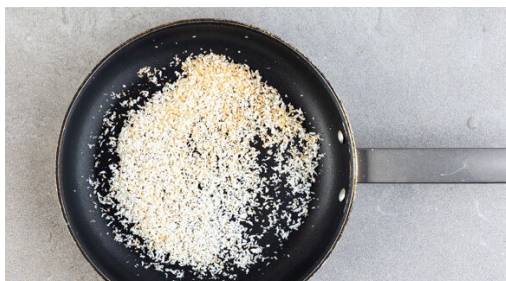
Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 39.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Kokosraspel anrösten

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.



2. Reis kochen

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.



5. Bohnen und Fleisch braten

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



3. Paprika einlegen

Die **Paprika** mit **1EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, **1/2TL 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**, 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Anrichten und servieren

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.