



## Superfix V2: 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
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

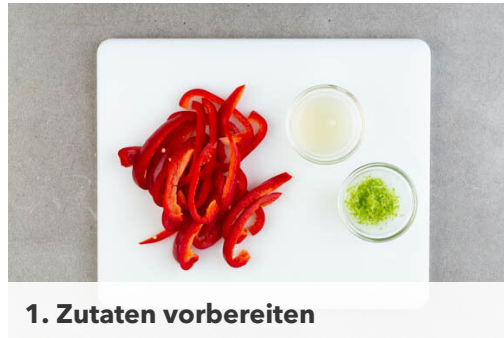
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 35.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden 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 Limettenabrieb**,  $\frac{1}{2}$ 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**, 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.