



V: Chinesische Bio-Rind-Pfanne

mit pfeffriger Sauce und Vollkornreis



ca. 20min



2 Portionen

Die schnell zubereitete Bio-Rindfleischpfanne wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit reichlich Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Vollkornreis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“: Iss langsam!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 38.1g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen.



Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1 Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 1 EL Honig unterrühren, nach Geschmack kräftig mit Pfeffer würzen und alles weitere 1-2 Min. braten. Die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen.



Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe, den **grünen Teil** schräg in dünne Streifen schneiden.



Die **Rindfleischpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.