



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Reis kochen

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.



4. Gemüse anbraten

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 auswaschen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Fleisch anbraten

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



3. Lauchzwiebel schneiden

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



6. Anrichten und servieren

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