



Superfix V: Pilawreis mit Bio-Rind

serviert mit frischen Kräutern und Cashews



ca. 20min



3-4 Personen

Heute strahlen gebratener Curryreis mit Bio-Rindfleisch und goldgelber Babymais auf dem Teller um die Wette - da ist gute Laune vorprogrammiert! Auch Minze und Koriander erheitern mit ihren frischen Aromen die Gemüter. Empfehlung des Hauses: Fix kochen, dann am Tisch zurücklehnen und genießerisch die Cashews zerknacken.

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Babymais
- 500g grüne Bohnen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung
- 20g Koriander & Minze
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}
- 100ml Ketjap Manis ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 44.4g



1. Mais abgießen

Den **Babymais** in ein Sieb abgießen.



2. Fleisch & Gemüse braten

Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem großen Topf mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Dann den **Reis**, die **Bohnen** und den **Babymais** zugeben und ca. 1Min. weiterbraten.



3. Flüssigkeit zugeben

600ml Wasser angießen und die **Gewürzmischung** sowie 1TL Salz und Pfeffer einrühren.



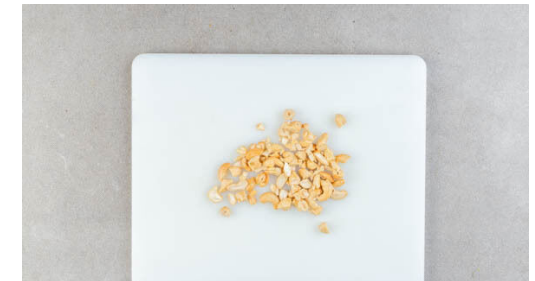
4. Pilaw kochen

Den **Reis** gleichmäßig im Topf verteilen, auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und abgedeckt 14-16Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist und am Topfboden eine goldbraune, leicht knusprige Kruste entsteht.



5. Kräuter schneiden

Die harten Stängel der **Minze** entfernen, dann die **Minze samt weicher Stängel** und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Cashews hacken

Die **Cashews** grob hacken. Den **Pilawreis** mit den **Kräutern** und den **Cashews** garnieren und mit dem **Ketjap Manis** beträufelt servieren.