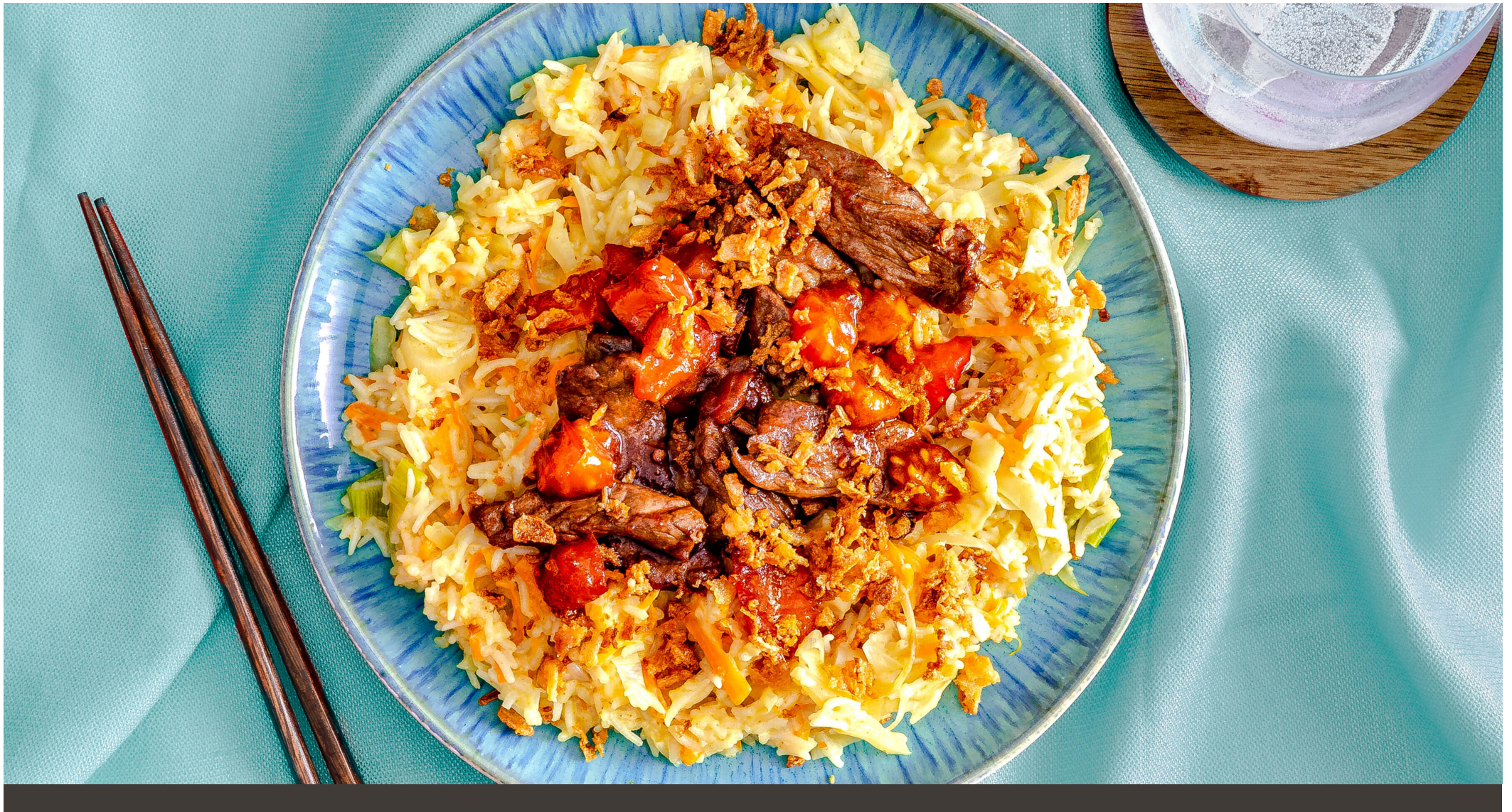




Indonesische Bio-Rindfleisch-Pfanne

auf würzigem Gemüse-Kokos-Reis



ca. 20min



3-4 Personen

Holt die Stäbchen raus, es gibt südostasiatisches Schlemmerfood in Blitzgeschwindigkeit! Saftiges Bio-Rind, fix angebraten und mit Tomaten und süßlichem Ketjap Manis vollendet, thront auf einem raffinierten Gemüse-Reis-Mix, der nach indonesischer Art gewürzt und in Kokosmilch gegart wird - angelehnt an Nasi Kuning, einen Klassiker der dortigen Küche. Als fixes kulinarisches Krönchen fungieren Röstzwiebeln. Schnell zu Tisch!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 50ml Ketjap Manis ²
- 2 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 40.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen. 250ml heißes Wasser bereitstellen.



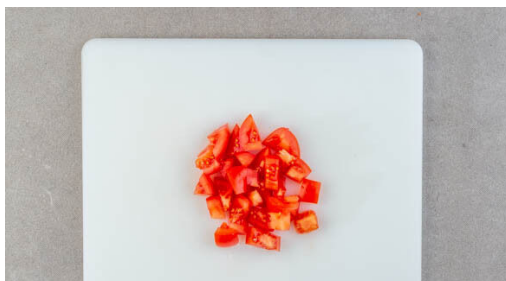
2. Gemüse braten

In einem großen Topf 2EL Pflanzenöl mittel bis stark erhitzen. Den **Gemüsemix** und die **Gewürzmischung** hineingeben, den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse hineindrücken und alles 1-2Min. braten.



3. Reis kochen

Das bereitgestellte heiße Wasser und die **Kokosmilch** angießen, den **Reis** und 1TL Salz zufügen und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 14-16Min. kochen, bis der **Reis** gar ist, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben. Sobald der **Reis** gar ist, alles gut vermengen.



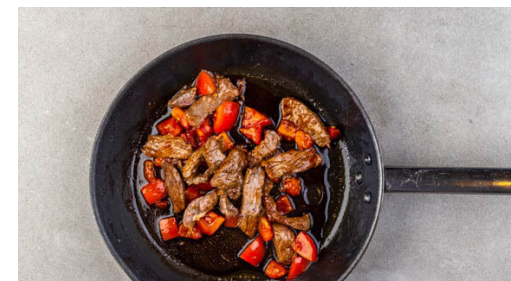
4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm große Würfel schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten.



6. Tomaten zugeben

Die **Tomaten** zugeben und 1-2Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar ist und die **Tomaten** weich werden. Das **Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf dem **Gemüsereis** anrichten und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.