



## 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
- 400g Bio-Basmatireis
- 3 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung
- 20g Koriander & Minze
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>5,15</sup>
- 100ml Ketjap Manis <sup>6</sup>

## 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 (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 90.6g, Eiweiß 34.2g



### 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

800ml Wasser angießen und die **Gewürzmischung** sowie 1TL Salz und Pfeffer einrühren.



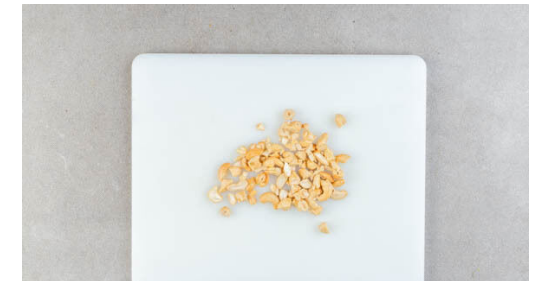
### 4. Pilaw kochen

Den **Reis** gleichmäßig im Topf verteilen, auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und abgedeckt 12-14Min. 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.