MARLEY SPOON

Indonesische Rindfleischpfanne

auf würzigem Gemüse-Kokos-Reis

ca. 20min 2 Personen

Holt die Stäbchen raus, es gibt südostasiatisches Schlemmerfood in Blitzgeschwindigkeit! Saftiges Rindfleisch, 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch
- 1 Tomate
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 50ml Ketjap Manis [2]
- 1 Pck. Röstzwiebeln [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 850kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 40.5g

1. Zutaten vorbereiten

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen. 125ml heißes Wasser bereitstellen.

2. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 1EL 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 ½TL 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. Tomate schneiden

Die **Tomate** in 1–2cm große Würfel schneiden.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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. Die **½ des Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf dem **Gemüsereis** anrichten und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.