



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!

- 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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 40.5g



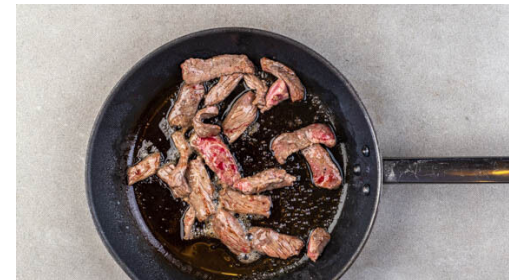
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und abtropfen lassen.
Den **Knoblauch** schälen. 125ml heißes Wasser bereitstellen.



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



In einem mittelgroßen Topf 1 EL Pflanzenöl mittel bis stark erhitzen. Den **Gemüsemix** und die **Gewürzmischung** hineingeben, den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse hindrücken und alles 1–2 Min. 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.



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.



Die **Tomaten** zugeben und 1–2 Min. 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.