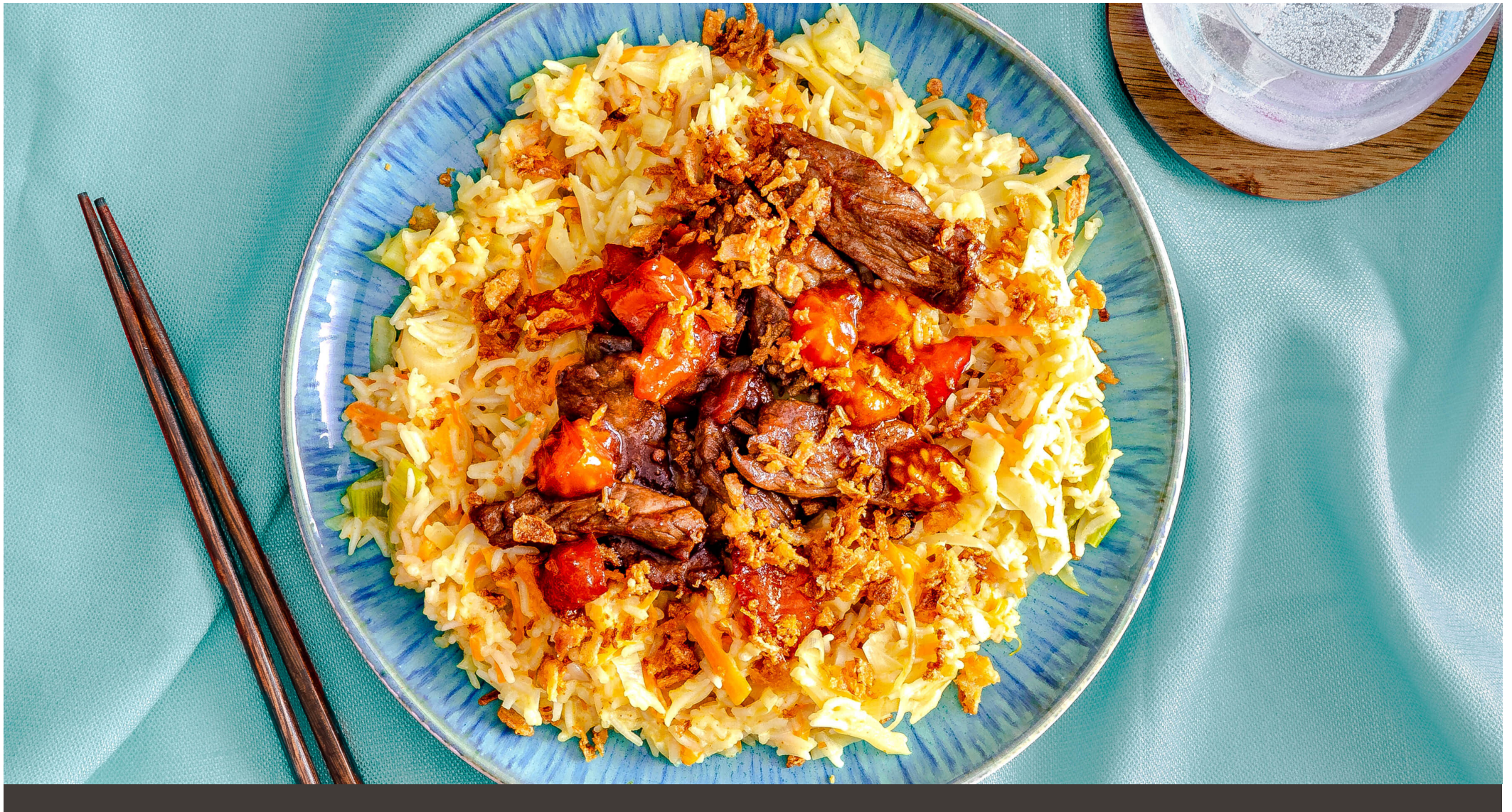




## Indonesische Rindfleischpfanne

auf würzigem Gemüse-Kokos-Reis



ca. 20min



3-4 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

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

## 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 850kcal, Fett 38.3g, 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. 250ml heißes Wasser bereitstellen.



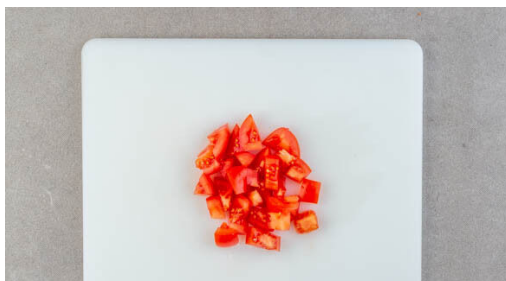
### 2. Gemüse braten

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.



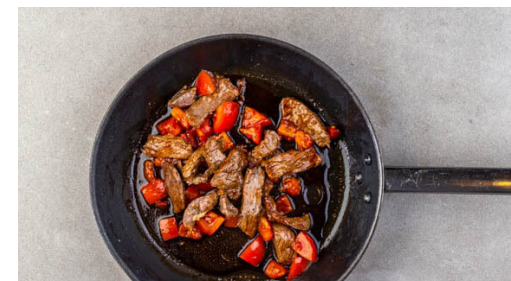
### 4. Tomaten schneiden

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.