



Teriyaki-Rinderpfanne

mit Pak Choi auf duftigem Jasminreis



ca. 20min



2 Personen

Wir lieben Teriyakisauce. Und Teriyakisauce liebt Rindfleisch! Da sind wir doch gerne als superfixe Kuppler unterwegs und bringen die zwei im Sauseschritt zusammen: Zusammen mit feinem Pak Choi und Lauchzwiebeln heiß angebraten – und schon liegen sie gebettet auf locker-luftigem Jasminreis. Wer dieser Verbindung widersprechen will, der möge lieber für immer schweigen ...

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pak Choi
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- 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 544kcal, Fett 11.7g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 39.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch verfeinern

Den Knoblauch zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Teriyakisauce** unterrühren und den **restlichen Pak Choi** und die **restlichen Lauchzwiebeln** untermengen. Sobald das **Gemüse** leicht zusammengefallen ist, die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Gemüse schneiden

Das **Fleisch** aus der Kühlung nehmen (siehe auch Schritt 6). Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in 2-3cm lange Stücke schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil des Pak Choi** getrennt in ca. 2cm breite Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Anrichten & servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Teriyaki-Rinderpfanne** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Zutaten braten

Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und den **weißen Teil des Pak Choi** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und 2-3Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar ist.



6. Wider den Hitzschlag

Auch ein Rindergeschnetzeltes hat ein Recht auf Eingewöhnung. Indem du es ein bisschen früher aus der Kühlung holst, als du es verarbeitest, gönnst du ihm genau die paar Minuten, die dafür sorgen, dass es schön gleichmäßig brät. Natürlich sollte jegliches Fleisch nicht zu lange faul in der warmen Küche herumlungern, also nicht zuuuu früh herausholen und immer schön abdecken.