



Vegane Rindfleischpfanne mit Kokos & Limette

mit Paprika, Erdnüssen & Basmatireis



ca. 25min



4 Portionen

Mal ganz unter uns: Wer macht sich die Umstände, ein authentisches Asia-Restaurant aufzusuchen, wenn man ganz bequem auch zu Hause solch ein duftendes Festmahl zubereiten kann? In einer cremigen Kokossauce mit Ingwer, Knobi und Limette schmiegt sich saftiges veganes „Rind“ an Tomaten und Paprika. Lockerer Basmatireis darf bei diesem Fest der Sinne genauso wenig fehlen wie knackige Erdnüsse und frischer Koriander. Mmh!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,3}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

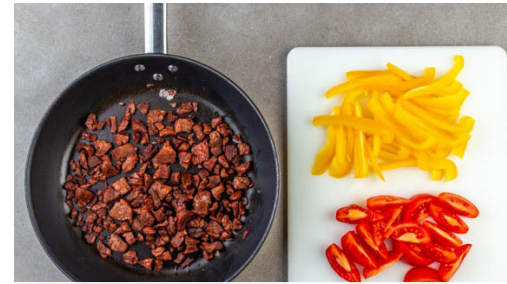
Energie 677kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 32.6g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Limettensaft**, der **Kokosmilch** und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



Die **Paprika** in dünne Streifen, die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **veganen Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-5Min. kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen und stark erhitzen.



Die **Kokospaste** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. köcheln. Die **Schnetzel** zugeben und 1-2Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Tomaten** hinzufügen und ca. 2Min. mitgaren.



Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse**, den **Koriander** und die **Limettenschale** vermengen. Die **„Rindfleisch“-Paprika-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Koriander-Erdnüssen** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)