



## Bio-Rindergeschnetzeltes auf Vollkornreis

mit eingelegtem Curry-Weißkohl



ca. 20min



2 Portionen

Fällt das Wort „Reissalat“, erinnert sich so mancher an die mit Mayo und Mandarinen gespickte Kuriosität, die in den 80ern auf keiner Party fehlen durfte. Doch keine Sorge: Unsere Version mit Vollkornreis, frischer Minze, knackigen Erdnüssen und in säuerlichem Limettensaft eingelegtem Kohl liegt nicht mal halb so schwer im Magen. Dazu gibt's zartes Bio-Rindergeschnetzeltes und einen Hauch von Nostalgie. Schön!

## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Tomate
- 10g Minze
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 44.4g



### 1. Kohl einlegen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Limette** halbieren, auspressen und den **Limettensaft** mit der **½ des Currypulvers**, 2EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen, grob reiben und mit dem **Weißkohl** vermengen. Den **Einlegesud** zugeben und einmassieren.



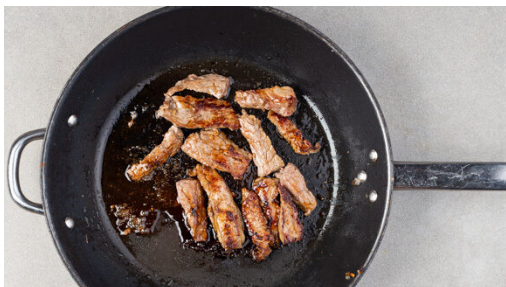
### 4. Schalotten braten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, anschließend in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 5Min. knusprig braten. Die **Schalotten** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze in ca. 2Min. gar und goldbraun braten.



### 3. Zutaten schneiden

Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



### 6. Salat vermengen

Den **Curry-Weißkohl** mit dem **Reis**, den **Tomaten**, der **Minze**, 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen. Den **Reissalat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Schalotten** bestreuen. Mit den **Erdnüssen** garnieren und servieren.