



Vegane Rindfleischpfanne mit Kokos & Limette

mit Paprika, Erdnüssen & Basmatireis



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,3}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 32.8g



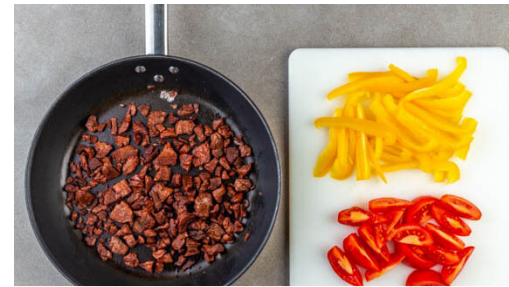
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



4. Kokospaste zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Limettensaft**, der **1/2 der Kokosmilch** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. **Tipp:** Mit der **übrigen Kokosmilch** den nächsten Smoothie verfeinern.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** in dünne Streifen die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **veganen Schnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-5Min. kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen und stark erhitzen.



5. Schnetzel zugeben

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.



3. Gemüse braten

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



6. Garnitur zubereiten

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.