



## Chinesische Rindfleischpfanne

mit Pfeffer-Honig-Sauce und Reis



20-30min



2 Personen

Die schnell zubereitete Rindfleischpfanne wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Jasminreis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“ - Iss langsam!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Honig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 39.2g



### 1. Reis kochen

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



### 4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



### 5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 1-2EL Honig unterrühren, kräftig mit Pfeffer würzen und 1-2Min. weiter braten. Die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen.



### 3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Rindfleischpfanne** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.