



Rindersteakstreifen auf Jasminreis

mit Gemüse und Koriander



20-30min



2 Portionen

Für dieses thailändisch inspirierte Gericht wird zartes Rindersteak zunächst in Streifen geschnitten und mit Zitronengras angebraten. Dann kommen noch würzige Fischsauce und knackiges Gemüse wie Karotten und Zwiebeln dazu. Wer es scharf mag, darf sich auf Chilischote freuen. Auf duftendem Jasminreis serviert und mit Reispulver und Koriander garniert, kann der Schlemmerspaß auch schon losgehen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Zitronengrassstange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Thai-Chilischote
- 10g Koriander
- 2 Rinderhüftsteaks
- 20ml Fischsauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Nudelholz
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 7.5g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 36.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **1EL Reis** aufbewahren. Den **restlichen 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 braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann diagonal gegen die Faser in Streifen schneiden und mit einer 1 Prise Salz würzen. Das **Fleisch** und das **Zitronengras** in der Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob das **Fleisch** medium oder eher durchgebraten sein soll.



2. Reis anrösten

Den **aufbewahrten Reis** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10Min. unter ständigem Rühren goldbraun und duftend anrösten. Dann den **Reis** in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz grob pulvrig zermahlen.



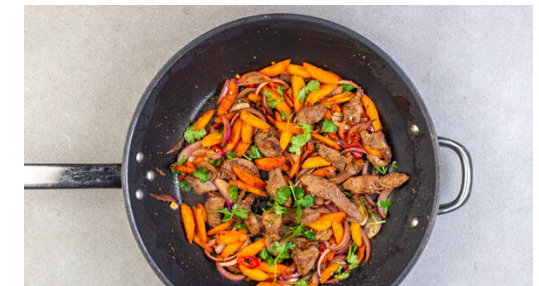
5. Gemüse braten

½EL Essig, ½TL Zucker und ¼TL **Fischsauce** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 15Sek. braten, dann die **Karotten** und die **Zwiebeln** in die Pfanne geben und unter Rühren 2-3Min. mitbraten. Die **Chilischoten** und die ½ des **Reispulvers** hinzugeben und ca. 1Min. unter Rühren braten.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das **Zitronengras** längs halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen oder die **Chilischote** ganz weglassen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Koriander** in die Pfanne geben und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** vermengen, dabei **etwas Koriander** aufbewahren. Das **Zitronengras** entfernen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Fischsauce** würzen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Reispulver** und dem **restlichen Koriander** garniert servieren.