

Bio-Steakstreifen auf Jasminreis

mit Gemüse und Koriander



ca. 25min



4 Portionen

Dieses thailändisch inspirierte Gericht kombiniert zartes Bio-Rindersteak, das mit Zitronengras angebraten wird, mit Fischsauce und knackigem Gemüse wie Karotten und Zwiebeln. Frische Chilischoten bringen auf Wunsch Schärfe. Serviert auf duftendem Jasminreis und garniert mit geröstetem Reispulver und Koriander entfaltet sich ein vielschichtiger Genuss.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Zitronengrasstange
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Thai-Chilischoten
- 20g Koriander
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 20ml Fischsauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 495kcal, Fett 7.5g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 36.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **2EL 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 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Fleisch** und das **Zitronengras** in der Pfanne mit 1EL 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 großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze in ca. 10Min. unter ständigem Rühren goldbraun und duftend anrösten. Dann den **Reis** in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz grob pulvrig zermahlen. **Tipp:** Wer hat, kann für diesen Schritt auch einen Mörser verwenden.



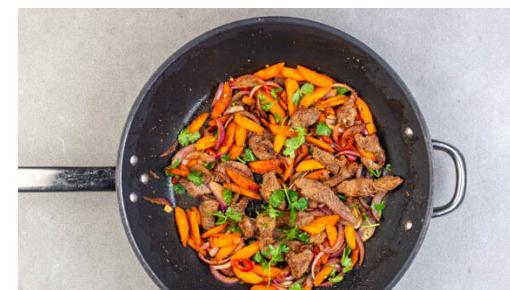
5. Gemüse braten

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



3. Gemüse schneiden

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



6. Fertigstellen & servieren

Etwas **Koriander** für die **Garnitur** aufbewahren, den **restlichen Koriander** in die Pfanne geben und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** vermengen. Das **Zitronengras** entfernen, dann mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Fischsauce** abschmecken. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten. Mit dem **übrigen Reispulver und Koriander** garnieren und servieren.