



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 ^{1,6}
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- 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), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

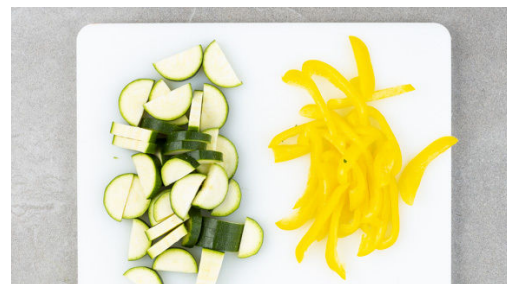
Nährwertangaben pro Portion

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.



2. Gemüse schneiden

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



3. Lauchzwiebel schneiden

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



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.



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.



6. Anrichten und servieren

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