



Chinesische Rindfleischpfanne

mit Pfeffer-Honig-Sauce und Reis



20-30min



3-4 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!

- 2 150g Jasminreis
- 2 1 Zucchini
- 2 1 gelbe Paprika
- 2 1 Lauchzwiebel
- 2 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 2 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

- Honig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

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

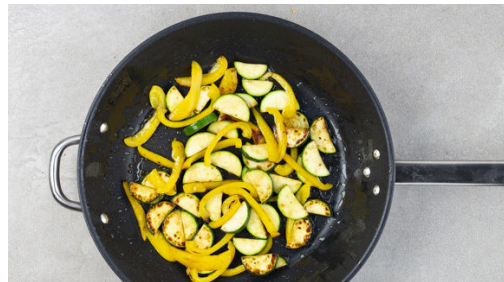
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.



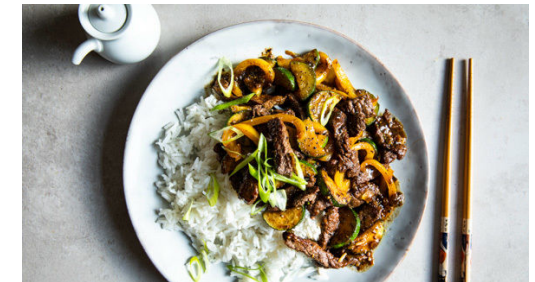
Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



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



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



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [🐦](#) [#marleyspooning](#)