



Schnelle Rindfleisch-Bohnen-Pfanne

mit duftendem Jasminreis



20-30min



3-4 Personen

Mmmh ... ein Gedicht! Der duftende Jasminreis wird mit Kokosraspeln verfeinert, bevor du ihn zur schnellen Rindfleischpfanne mit grünen Bohnen und Sesam servierst. Die knackigen Paprikastreifen werden mit Limette eingelegt und sind herrlich erfrischend. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 31.6g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



3. Paprika einlegen

Die **Paprika** mit **1EL Limettensaft**, **1TL Limettenabrieb**, **1/2TL Zucker** und **1 Prise Salz** vermengen und beiseitestellen. Die **Peperoni** fein würfeln, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Peperoni nach Geschmack**, dem **Knoblauch**, **1-2EL Pflanzenöl** und **1 Prise Salz** vermengen.



4. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



5. Bohnen und Fleisch braten

Die **Bohnen** in derselben Pfanne mit **1-2EL Pflanzenöl** bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten. Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** dazugeben, mit der **Sojasauce** ablöschen und alles weitere 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** und die **Bohnen** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Kokosraspel** unter den **Reis** mengen. Die **Rindfleisch-Bohnen-Pfanne** mit der eingelegten **Paprika** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.