



## Bio-Rindergeschnetzeltes auf Vollkornreis

mit eingelegtem Curry-Weißkohl



ca. 25min



4 Portionen

Fällt das Wort „Reissalat“, erinnert sich so mancher an die mit Mayo und Mandarinen gespickte Kuriosität, die in den 80ern auf keiner Party fehlen durfte. Doch keine Sorge: Unsere Version mit Vollkornreis, frischer Minze, knackigen Erdnüssen und in säuerlichem Limettensaft eingelegtem Kohl liegt nicht mal halb so schwer im Magen. Dazu gibt's zartes Bio-Rindergeschnetzeltes und einen Hauch von Nostalgie. Schön!

## Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Tomaten
- 20g Minze
- 2 Schalotten
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 44.1g



**1. Kohl einlegen**

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Limetten** halbieren, auspressen und den **Limettensaft** mit dem **Currypulver**, 4EL hellem Essig, 2EL Zucker und  $\frac{1}{2}$ TL Salz verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen, grob reiben und mit dem **Weißkohl** vermengen. Den **Einlegesud** zugeben und einmassieren.



**2. Reis kochen**

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**4. Schalotten braten**

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, anschließend in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 5Min. knusprig braten. Die **Schalotten** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**5. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl,  $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in ca. 2Min. gar und goldbraun braten.



**3. Zutaten schneiden**

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



**6. Salat vermengen**

Den **Curry-Weißkohl** mit dem **Reis**, den **Tomaten**, der **Minze**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen. Den **Reissalat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Schalotten** bestreuen. Mit den **Erdnüssen** garnieren und servieren.