



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 ¹
- 1 Karotte
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Tomaten
- 20g Minze
- 2 Schalotten
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

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 ½TL Salz verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen, grob reiben und mit dem **Weißkohl** vermengen. Den **Einlegesud** zugeben und einmassieren.



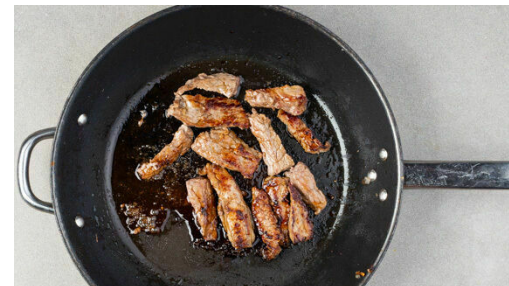
4. Schalotten braten

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.



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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, ½TL 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.