



Bio-Rindergeschnetzeltes auf Vollkornreis

mit eingelegtem Curry-Weißkohl



ca. 20min



2 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

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Tomate
- 10g Minze
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 897kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 44.4g



1. Kohl einlegen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Limette** halbieren, auspressen und den **Limettensaft** mit der **½ des Currypulvers**, 2EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise 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.



3. Zutaten schneiden

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



4. Schalotten braten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, anschließend in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze in ca. 2Min. gar und goldbraun braten.



6. Salat vermengen

Den **Curry-Weißkohl** mit dem **Reis**, den **Tomaten**, der **Minze**, 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen. Den **Reissalat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Schalotten** bestreuen. Mit den **Erdnüssen** garnieren und servieren.