



Schnelle Rindfleischpfanne

mit Brokkoli und Kokosreis



30-40min



2 Personen

Heute auf deiner Speisekarte: Eine schnelle Pfanne mit Rindergeschnetzeltem, die verfeinert wird mit Ketjap Manis, einer dickflüssigen Sauce aus Südostasien. Sie verleiht dem Fleisch einen süchtig machenden, herb-süßlichen, leicht salzigen Geschmack und die dunkle Farbe. Dazu gibt es knackigen Brokkoli und Basmatireis, der in cremiger Kokosmilch gegart wird.

Was du von uns bekommst

- 200g Basmatireis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 250ml Kokosmilch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Ketjap Manis⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 45.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und ebenfalls fein würfeln. **Tipp:** Wer es weniger oder gar nicht scharf mag, entfernt vorher die Kerne oder lässt die **Peperoni** weg.



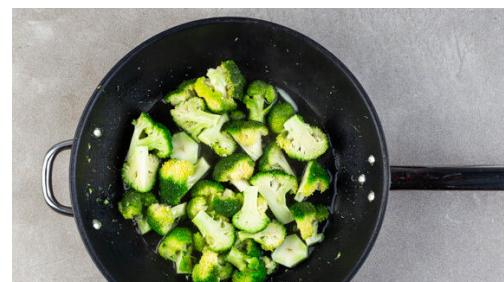
2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und 5Min. garen, dann in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Die **Kokosmilch** in dem Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** und 1 Prise Salz unterrühren und den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 8-10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



3. Ingwer schneiden

Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 150ml Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen, den **Brokkoli** hineingeben und abgedeckt in 3-5Min. bissfest garen.



5. Fleisch braten

Die **Schalotten**, die **1/2 des Knoblauchs** und **Peperoni nach Geschmack** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit **1-2TL Kreuzkümmel** zugeben und 1-2Min. anbraten. Mit dem **Ketjap Manis** ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brokkoli verfeinern

Den **restlichen Knoblauch**, den **Ingwer** und 1EL Pflanzenöl unter den **Brokkoli** rühren und den **Brokkoli** ohne Deckel 2-3Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Rindfleischpfanne** mit dem **Kokosreis** und dem **Brokkoli** anrichten und servieren.