



## 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 Manis 6

## 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.



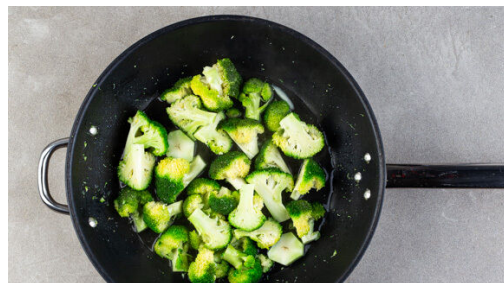
### 2. Reis kochen

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.