



## Rindfleischpfanne mit Kokos und Limette

mit Paprika, Erdnüssen und Basmatireis



ca. 25min



2 Personen

Wer sich in der kalten Jahreszeit eine Extraportion Vitamine und Spurenelemente gönnen will, liegt mit dieser exotischen Rindfleischpfanne goldrichtig! Nicht nur ist das Rindfleisch überaus reich an Eisen, die knackige Paprika enthält fast dreimal so viel Vitamin C wie Orangen! Dazu gesellen sich zart duftender Basmatireis, würziger Ingwer, fruchtig-frische Limette und geröstete Erdnüsse – ein echter Genuss!



- 150g Basmatireis
- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

**Allergene**  
Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 848kcal, Fett 43.1g,  
Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 38.8g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** mit dem **Limettensaft**, der **1/2 der Kokosmilch** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



Die **Paprika** in dünne Streifen und die **Tomate** in Spalten schneiden, den Strunk entfernen. Das **Rindergeschnetzelte** mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze ca. 1 Min. scharf anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen und erneut stark erhitzen.



Die **Kokospaste** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. köcheln. Das **Fleisch** zugeben und 1-2Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Tomaten** zufügen und ca. 2Min. mitgaren.



Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander** ohne grobe Stängel grob schneiden. Die **Erdnüsse**, den **Koriander** und den **Limettenabrieb** vermengen. Die **Rindfleisch-Paprika-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Koriander-Erdnüssen** garniert servieren.