



Rindfleischpfanne mit Kokos und Limette

mit Paprika, Erdnüssen und Basmatireis



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 gelbe Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 37.2g



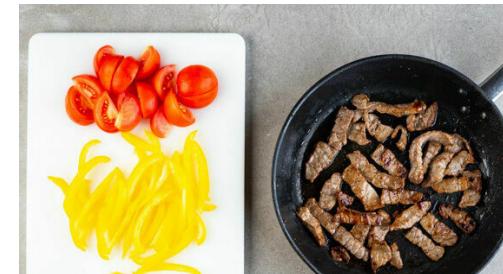
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Kokospaste zubereiten

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



2. Zutaten vorbereiten

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



5. Fleisch zugeben

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.



3. Gemüse braten

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



6. Garnitur zubereiten

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.