



## 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!



- 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  
& gesalzen <sup>5</sup>
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

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



#### 4. Kokospaste zubereiten

## 2. Zutaten vorbereiten

## 5. Fleisch zugeben

### 3. Gemüse braten

## 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.