



Chinesische Bio-Rind-Pfanne

mit pfeffriger Sauce und Reis



ca. 20min



2 Portionen

Die schnell zubereitete Bio-Rindfleischpfanne wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit reichlich Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Basmatireis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“: Iss langsam!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 38.9g



1. Reis kochen

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. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Lauchzwiebel schneiden

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe, den **grünen Teil** schräg in dünne Streifen schneiden.



4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann die **Sojasauce** und 1EL Honig unterrühren, nach Geschmack kräftig mit Pfeffer würzen und alles weitere 1-2Min. braten. Die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Rindfleischpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**