



Rindfleischpfanne mit Limettenreis

dazu eingelegtes Gemüse mit Sambal Oelek



ca. 25min



2 Personen

Die Mägen knurren, der Tisch ist gedeckt – jetzt fehlt nur noch ein köstliches Gericht! Kein Problem, denn heute gibt es gebratenes Rindergeschnetzeltes mit knackigen Radieschen, erfrischender Gurke und feinen Lauchzwiebeln. Das Gemüse wird so lecker mariniert, dass du garantiert auf deine Kosten kommst, egal, ob du es lieber scharf, sauer oder süß magst. Dazu gibt es herrlich duftenden Jasminreis mit spritziger Limette.

- 200g Jasminreis
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 1 Packung Worcestershiresauce

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 777kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 36.4g



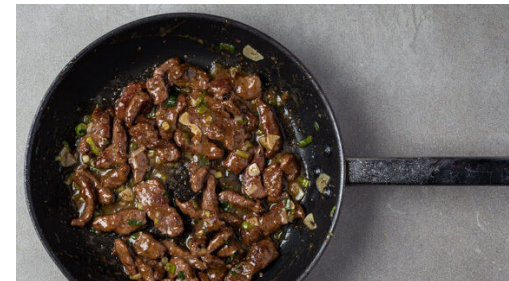
In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Gurken** und die **Radieschen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann zurück in die Schüssel geben und **1/2TL Sambal Oelek**, den **Limettensaft** und 2EL Olivenöl untermengen. Nach Geschmack mit mehr **Sambal Oelek** sowie Salz und Zucker würzen.



Die **Gurke** der Länge nach vierteln und quer in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** vierteln. Die **Gurken** und die **Radieschen** in einer Schüssel mit 1TL Salz und 1EL Zucker vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1-2EL Mehl vermengen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Den **Knoblauch** und die **Lauchzwiebeln** untermengen, dann mit 100ml warmem Wasser und der **Worcestershiresauce** ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Etwas **Lauchzwiebelgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Den **Reis** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** verfeinern. Die **Rindfleischpfanne** mit dem **Limettenreis** und dem **Gurken-Radieschen-Salat** anrichten. Mit den aufbewahrten **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.