



Rindfleischpfanne mit Limettenreis

dazu eingelegtes Gemüse mit Sambal Oelek



ca. 25min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 2 Gurken
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Packungen Worcestershiresauce ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 36.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



2. Salat vorbereiten

Die **Gurken** der Länge nach vierteln und quer in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** vierteln. Die **Gurken** und die **Radieschen** in einer Schüssel mit 2TL Salz und 2EL Zucker vermengen.



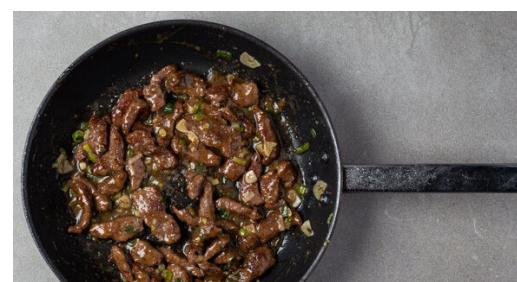
3. Lauchzwiebel schneiden

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



4. Salat abschmecken

Die **Gurken** und die **Radieschen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann zurück in die Schüssel geben und **1TL Sambal Oelek**, den **Limettensaft** und 3EL Olivenöl untermengen. Nach Geschmack mit mehr **Sambal Oelek** sowie Salz und Zucker würzen.



5. Fleisch zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2-3EL Mehl vermengen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Den **Knoblauch** und die **Lauchzwiebeln** untermengen, dann mit 200ml warmem Wasser und der **Worcestershiresauce** ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Reis verfeinern

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.