



Thailändische Rindfleischpfanne

mit buntem Gemüse und Kokosreis



20-30min



3-4 Personen

Eins, zwei, drei - thai! Wenn es schnell gehen, aber verdammt lecker sein soll, bist du mit diesem Gericht bestens bedient! Die würzige Rindfleischpfanne mit Paprika, Zwiebeln und Pak Choi ist fix zubereitet, während der duftende Basmatireis kocht. Er wird mit Kokosraspeln verfeinert und mildert die angenehme Schärfe des Sambal Oelek. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Kokosraspel
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 18.7g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 35.0g



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. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 30Sek.-1Min. rundum goldbraun anbraten.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen, den **grünen Teil** in grobe Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse zugeben

1EL Sambal Oelek die **1/2 der Sojasauce**, **1EL Essig** (z. B. Reissessig) und **1TL Zucker** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1Min. mitgaren. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** und das beiseitegestellte **Gemüse** hinzugeben und 1-2Min. erwärmen. Die **Rindfleischpfanne** nach Geschmack mit mehr **Sambal Oelek** und **Sojasauce** würzen.



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl sowie 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Reis verfeinern

Die **Kokosraspel** unter den **Reis** mengen. Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen. Die **Rindfleischpfanne** mit dem **Kokosreis** anrichten und mit dem **Thai-Basilikum** garniert und servieren.