



## Thailändische Rindfleisch-Gurken-Pfanne

auf Reis mit Kokosflocken und Koriander



ca. 25min



2 Personen

Wer Thai-Küche mag, wird dieses Rezept lieben! Der heimliche Star im Ensemble ist ein aromatischer Gurkensalat: Durch sanfte Schläge mit dem Nudelholz wird die Gurke aufgebrochen und kann das süß-sauer-scharfe Dressing besonders gut aufnehmen, Sellerie sorgt für extra Würze – zusammen mit pikant gebratenem Rindfleisch und nussigen Kokosflocken eine Kombi, die alle Geschmacksknospen aufblühen lässt. Khõ hai dja, guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce<sup>4</sup>
- 20g Kokosflocken
- 1 Gurke
- 2 Stangensellerie<sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 34.4g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** und 1EL Pflanzenöl vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** schräg in 2-3cm lange Stücke, den **grünen Teil** in Ringe schneiden.



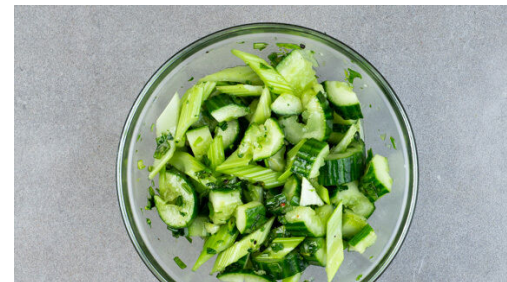
### 3. Dressing zubereiten

Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** auspressen. 1EL Pflanzenöl mit 1EL Zucker, der **Fischsauce**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, den **grünen Lauchzwiebeln** und **3/4 des Korianders** verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Fleisch braten

Die **Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch samt Würzöl** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. rundum goldbraun anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelstücke** zufügen und 1-2Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



### 5. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** auf ein Brett legen und mit der flachen Klinge eines breiten Messers oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurke** auf- bzw. in Stücke bricht. Dann grob in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Sellerie** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Gurke** und den **Sellerie** mit dem **Dressing** vermengen.



### 6. Gurke erwärmen

Die **Gurken-Sellerie-Mischung** zum **Fleisch** in die Pfanne geben, untermengen und leicht warm werden lassen. Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, die **Rindfleischpfanne** darauf anrichten und mit den **Kokosflocken** und dem **restlichen Koriander** garniert servieren.