



Thailändische Rindfleisch-Gurken-Pfanne

auf Reis mit Kokosflocken und Koriander



ca. 25min



3-4 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. Khō hai dja, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 2 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 40ml Fischsauce⁴
- 40g Kokosflocken
- 2 Gurken
- 3 Stangensellerie⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

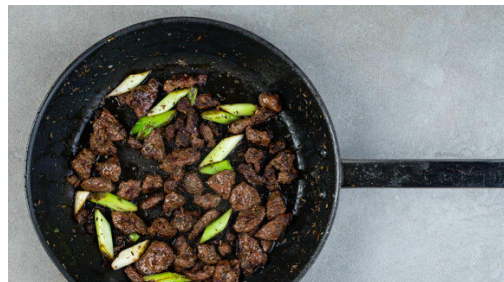
Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 34.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



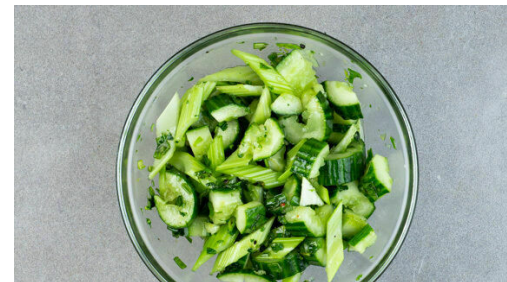
4. Fleisch braten

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.



2. Zutaten vorbereiten

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



5. Gurken vorbereiten

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



3. Dressing zubereiten

Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** auspressen. 2EL 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.



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.