

Thai Basil Beef Stir Fry mit Spitzkohl und Sesamsamen

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 647 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleisch



Basmatireis



Spitzkohl



Thai-Basilikum



Sesam



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Zwiebel



Knoblauchzehe



Maisstärke



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Honig*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und
1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	2708 kJ/647 kcal
Fett	3,55 g	22,11 g
– davon ges. Fettsäuren	1,42 g	8,83 g
Kohlenhydrate	12,64 g	78,65 g
– davon Zucker	2,48 g	15,41 g
Eiweiß	4,91 g	30,57 g
Salz	0,512 g	3,187 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu bräunen.



In der Zwischenzeit

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in 2 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Thai-Basilikum Blätter in feine Streifen schneiden.



Soße vollenden

Dieselbe große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Rinderhackfleisch und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Spitzkohl** dazugeben, leicht **salzen*** und 5 – 6 Min. anbraten, bis der **Spitzkohl** zusammenfällt.

Pfannenhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Von der Hitze nehmen und die Hälfte des **Thai-Basilikums** unterrühren.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß **Sojasauce**, **Sweet-Chili Sauce**, **Knoblauch**, **Maisstärke**, **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** vermengen.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit der Gabel auflockern.

Reis auf Teller verteilen, das **Thai-Basilikum Stir Fry** darüber anrichten und mit dem **Sesam** und restlichem **Thai-Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

