

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 590 kcal • Tag 2 kochen

19



Jasminreis



Limette, gewachst



rote Spitzpaprika



Rinderhackfleisch



Pak Choi



Hoisinsoße



Sojasoße



Rinderbrühe



Maisstärke



Knoblauchzehe



Ingwer



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Pak Choi ES IT FR	2	3	4
Hoisinsoße 11 15)	25 ml	38 ml**	50 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	35 ml**	50 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE CN BR TH	10 g**	20 g**	20 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. 650 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	3,14 g	20,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	8,53 g
Kohlenhydrate	11,18 g	72,82 g
– davon Zucker	1,52 g	9,92 g
Eiweiß	4,39 g	28,60 g
Salz	0,505 g	3,288 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: **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Reis kochen

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und **Maisstärke** gut miteinander verrühren und kurz beiseite stellen.



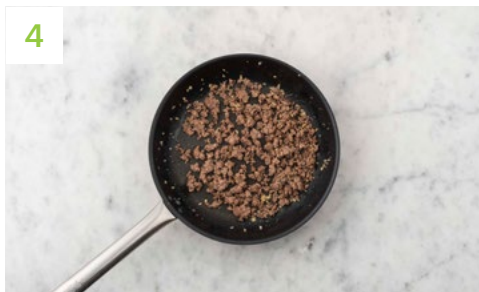
Gemüse schneiden

Ein Drittel [zwei Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinander fällt. Blätter des **Pak Choi** in 3 cm große Streifen schneiden.



Fleisch anbraten

Eine große Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Knoblauch** und **Ingwer** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



Pfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Pak Choi und **Paprika** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und weitere 2 Min. kochen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.



Anrichten

Limettenreis auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, asiatische **Rindfleischpfanne** darauf anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

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>

