

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

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



Für den Geschmack

Knoblauch abziehen.

Ein Drittel [zwei Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen, in dünne, runde Scheiben schneiden und mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben.

3 Sek./Stufe 8 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** und **Knoblauch-Ingwer-Mix** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Hitze etwas reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



Weiter vorbereiten

150 g [225 g | 300 g] **Wasser***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** mischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** danach vierteln.



Gleich fertig

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

Tipp: Du kannst das Gemüse auch etwas länger köcheln lassen, wenn Du es lieber weicher magst.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei den **Limettenabrieb** unterheben.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 1 TL **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

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



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>

