

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 2 kochen

21



Jasminreis



Rinderhackfleisch



rote Spitzpaprika



Pak Choi



Knoblauchzehe



Ingwer



Limette, gewachst



Hoisinsoße



Sojasoße



Maisstärke



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Pak Choi ES IT FR	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE CN BR TH	10 g**	20 g**	20 g**
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	38 ml**	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Rinderbrühe	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. 650 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2488 kJ/595 kcal
Fett	3,14 g	20,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	8,53 g
Kohlenhydrate	11,05 g	71,99 g
– davon Zucker	1,48 g	9,67 g
Eiweiß	4,39 g	28,57 g
Salz	0,533 g	3,475 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: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko

IT: Italien FR: Frankreich PE: Peru CN: China BR: Brasilien TH: Thailand CO: Kolumbien MX: Mexiko VN: Vietnam



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 1 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 Streifen schneiden.

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



Anrichten

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

Restliche **Limettenspalten** dazureichen 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>

