

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleisch



Jasminreis



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*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Pak Choi DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	10 g**	15 g**	20 g**
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	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	2490 kJ/595 kcal
Fett	3,14 g	20,49 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	8,53 g
Kohlenhydrate	11,05 g	72,05 g
– davon Zucker	1,49 g	9,74 g
Eiweiß	4,38 g	28,58 g
Salz	0,533 g	3,476 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: DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala CN: China TH: Thailand NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Reis kochen

Erhitze reichlich **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.



Fleisch anbraten

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

Hitze etwas reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.

Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen 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 beiseitestellen.



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.



Gemüse schneiden

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

Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken.

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>

