

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 628 kcal • Tag 2 kochen

22



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Jasminreis
-  Pak Choi
-  rote Spitzpaprika
-  Knoblauchzehe
-  Limette, gewachst
-  Hoisinsoße
-  Sojasoße
-  Maisstärke
-  Rinderbrühe
-  Ingwerpaste

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 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
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 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	403 kJ/96 kcal	2627 kJ/628 kcal
Fett	3,5 g	22,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10 g
Kohlenhydrate	11,8 g	76,7 g
– davon Zucker	1,9 g	12,4 g
Eiweiß	4,5 g	29,6 g
Salz	0,52 g	3,36 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko



1 Zerkleinern

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 Für die Soße

150 g [225 g | 300 g] **Wasser***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** mischen und ebenfalls umfüllen.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.



3 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** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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



4 Braten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Knoblauch** und der Hälfte **[drei Viertel | gesamter] Ingwerpaste** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

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



5 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 | 2] **Limettenviertel** abschmecken.

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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Limettenabrieb zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei den **Limettenabrieb** unterheben.



6 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>

