

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 636 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleischzubereitung



Jasminreis



rote Spitzpaprika



Pak Choi



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Hoisinsoße



Sojasoße



Maisstärke



Rinderbrühe



Ingwerpaste



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Pak Choi DE	400 g	600 g	800 g
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. 720 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2661 kJ/636 kcal
Fett	3,3 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,4 g
Kohlenhydrate	11,3 g	81,6 g
– davon Zucker	1,9 g	13,7 g
Eiweiß	4,2 g	30,5 g
Salz	0,91 g	6,56 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 MA: Marokko

BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen.

Reis darin bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Fleisch anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackfleisch, Pak Choi, Paprika, Knoblauch und Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

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

Pfanneninhalt mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** abschmecken.



Gemüse schneiden

Knoblauchzehe 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

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

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>

