



# GESCHMORTES RINDFLEISCH

mit Basmatireis und Champignon-Chips



## HELLO GEMÜSECHIPS

*Wir lieben gesunde Gemüsechips!  
Unser Tipp: Auch aus Grünkohl kannst  
Du wunderbar knusprige Chips zaubern.  
Schau doch mal auf unserem Blog  
([blog.hellofresh.de](http://blog.hellofresh.de)) vorbei!*



Rindergeschnetzeltes



Basmatireis



braune Champignons



Frühlingszwiebeln



rote Paprika



Thymian



passierte Tomaten

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Du genießt im Frühling gerne leichte Gerichte? Dann ist dieses Rezept heute genau das Richtige für Dich: Die fruchtige Tomatensoße bringt die Kombination aus zartem Rindergeschnetzeltem und knusprigen Champignon-Chips perfekt zur Geltung und sorgt obendrein für Farbe auf Deinem Teller! Mhhh... Lass Dir dieses **glutenfreie**, **fettarme** und **proteinreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.

Entdecke das **in Tomaten geschmorte Rindfleisch**.



## 1 FÜR DIE GEMÜSECHIPS

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, etwas **Salz** darüberstreuen und 20 – 25 Min. im Backofen garen, bis die **Chips** knusprig sind. Zwischenzeitlich 1- bis 2-mal wenden.



## 2 REIS GAREN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Basmatireis** einrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



## 3 WÄHRENDDESSEN

Blätter vom **Thymian** abzupfen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Weiße und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## 4 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Rindergeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zufügen und 1 – 2 Min. mitdünsten. Dann mit **passierten Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und 7 – 8 Min. weiterköcheln lassen. **Thymianblättchen** zugeben und 1 – 2 Min. mitköcheln, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 5 ANRICHTEN

**Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Rindergeschnetzeltes** mit **Gemüse** und **Soße** darauf verteilen.



## 6 ZUM SCHLUSS

**Champignon-Chips** und **grüne Frühlingszwiebelringe** über den Teller streuen und genießen.

# GUTEN APPETIT!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	100 g	200 g
Basmatireis <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Thymian	10 g	20 g
Frühlingszwiebel <sup>DE</sup>	2	4
rote Paprika <sup>ES</sup>	1	2
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen

\* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	392 kJ/93 kcal	2437 kJ/579 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	76 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at