

# Miso-Steak auf Aprikosen-Wildreis mit Buschbohnen und Teriyaki-Mayonnaise

Thermomix kocht • 786 kcal • Tag 5 kochen

11



Rinderhüftsteak



vegane weiße Mispaste



grüne Kresse



Basmati-Wildreis-Mischung



getrocknete Aprikosen



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Ingwer



Mayonnaise



Buschbohnen



Teriyakisofe



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Butter\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne und Aluminiumfolie

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	50 g	50 g
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Ingwer <b>PE   CN   BR   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	25 ml**	37,5 ml**	50 ml

\*\*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. 550 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3287 kJ/786 kcal
Fett	6,35 g	34,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,19 g	12,04 g
Kohlenhydrate	14,36 g	78,82 g
– davon Zucker	2,57 g	14,13 g
Eiweiß	6,92 g	38,00 g
Salz	0,516 g	2,832 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:** 8) Eier 9) Senf 11) Soja 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien MA: Marokko PE: Peru CN: China BR: Brasilien TH: Thailand



## Zu Beginn

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Chili** halbieren, entkernen und eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**Chilistücke** und **Aprikosen** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



## Steaks braten

5 Min. vor Ende der Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Steaks** darin auf jeder 3 – 4 Min. braten. **Rindersteaks** in Aluminiumfolie wickeln, beiseitestellen und mindestens 5 Min. ruhen lassen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Für den Dip & die Butter

**Mayonnaise**, die Hälfte [drei Viertel | ganze] der **Teriyakisoße** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte zum **Ingwer** in die kleine Schüssel umfüllen. Restlichen **Knoblauch** mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte der **Misopaste** 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Bohnen vollenden

1 EL [2 EL | 3 EL] **Butter\***, restlichen **Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben und **2,5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Bohnen** aus dem Varoma und restliche **Misopaste** zugeben und **6 Min./98 °C/↻/Stufe 1** dünsten. **Bohnen** mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei zerkleinerte **Chili-Aprikosen-Mischung** unter den **Basmati-Wildreis** heben.



## Dampfgaren

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Bohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden.

**Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen.

**Rindersteak** aufschneiden und daneben anrichten.

Mit **Miso-Butter**, **Kresse** und **Chilistreifen** garnieren.

**Miso-Bohnen** daneben anrichten und mit der **Teriyaki-Mayonnaise** servieren.

**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>

