

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 11) 15)	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 14)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Teriyakisoße 11) 15)	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>

