

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi

Spitzpaprika, Champignons und Limettenreis

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Min. • 2632 kJ/629 kcal • Tag 2 kochen

4



Basmatireis



Limette, gewachst



rote Spitzpaprika



rote Chilischote



Simmentaler Rinderhackfleisch



Champignons



Pak Choi



Hoisinsoße



Sojasoße



Rinderbrühe



Maisstärke



Knoblauchzehe



Ingwer



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE ES	1	2	2
Hoisinsoße (11) (15)	25 ml	38 ml**	50 ml
Sojasoße (11) (15)	25 ml	35 ml**	50 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE CN	10 g**	20 g**	20 g**
Wasser*	Angaben im Text		

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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	367 kJ/88 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	3,18 g	22,81 g
- davon ges. Fettsäuren	1,41 g	10,13 g
Kohlenhydrate	10,31 g	73,89 g
- davon Zucker	1,55 g	11,11 g
Eiweiß	4,34 g	31,10 g
Salz	0,458 g	3,285 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CN:** China **NL:** Niederlande



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Fleisch anbraten

Eine große Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit den **Pilzen**, **Knoblauch** und **Ingwer** 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen.

Alles unter Rühren für 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 vermengen und kurz beiseitestellen.



Pfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale abreiben. **Limette** danach vierteln.

Weißen und grünen Teil vom **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.

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.



Gemüse schneiden

Ein Drittel [zwei Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein hacken.

Champignons vierteln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinanderfällt.

Weißer Teil vom **Pak Choi** halbieren, grünen Teil abtrennen.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Limettenreis auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, **Rindfleischpfanne** daneben anrichten und mit **Chilistreifen** toppen (**Achtung: scharf!**).

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

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.