

Beef Stir Fry mit Pak Choi

Koriander und Sesamsamen auf Basmatireis

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 643 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Rinderhackfleischzubereitung | Basmatireis |
|  |  |
| Sesamsamen | Sojasoße |
|  |  |
| Sweet Chili Soße | Zwiebel |
|  |  |
| Knoblauchzehe | Maisstärke |
|  |  |
| Hühnerbrühe | Pak Choi |
|  |  |
| Koriander | Petersilie glatt |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Honig*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	600 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 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. 520 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	2690 kJ/643 kcal
Fett	4,8 g	25,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,8 g
Kohlenhydrate	14,8 g	77,3 g
– davon Zucker	5,5 g	28,6 g
Eiweiß	5,7 g	29,7 g
Salz	1,04 g	5,43 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Für die Soße

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, Maisstärke, Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Soße in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Fleisch anbraten

Dieselbe große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Rinderhackfleisch** und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** bis zum Anrichten ziehen lassen.



Dampfgaren

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

Pak Choi in den Varoma-Behälter geben und 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Pak Choi in die Pfanne dazugeben, unter das **Rinderhackfleisch** mischen und alles 4 – 5 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 - 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Von der Hitze nehmen, die Hälfte der **Kräuter** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

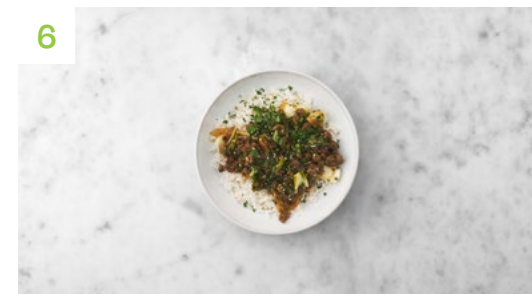


Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter grob hacken.

10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne **Sesamsamen** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und umfüllen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei die Hälfte vom **gerösteten Sesam** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, das **Beef Stir Fry** darauf anrichten und mit restlichem **Sesam** und restlichen **Kräutern** toppen.

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>

