

# Beef Stir Fry mit Pak Choi und Koriander auf Basmatireis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 637 kcal • Tag 2 kochen

22



Rinderhackfleischzubereitung



Basmatireis



Pak Choi



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Ingwerpaste



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Maisstärke



Hühnerbrühe



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Honig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	600 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 530 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2664 kJ/637 kcal
Fett	4,2 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,3 g
Kohlenhydrate	15,6 g	83,5 g
– davon Zucker	6,4 g	33,9 g
Eiweiß	5,4 g	28,7 g
Salz	1,09 g	5,82 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 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



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Zutaten schneiden

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

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Petersilien** und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.



## Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Ingwerpaste**, **Sojasauce**, **Sweet-Chili Sauce**, **Maisstärke**, **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Hackfleisch anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

**Rinderhackfleisch** und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anbraten.

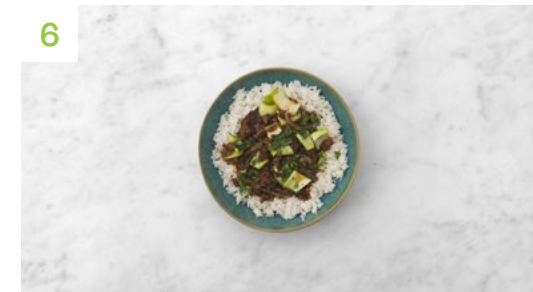


## Soße vollenden

Weißes **Pak Choi** Stücke und **Knoblauch** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, leicht **salzen\*** und 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Pak Choi** weich ist.

**Pfanneninhalte** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, **Pak Choi** Blätter dazu geben, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Von der Hitze nehmen und Hälfte der gehackten **Kräuter** unterrühren.



## Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit der Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Beef Stir Fry** darauf anrichten und mit 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>

