

Beef Stir Fry mit Pak Choi und Koriander auf Basmatireis

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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 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
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)** Schwefeldioxyde und Sulfit **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, Ingwerpaste, 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 Garschlitz 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.

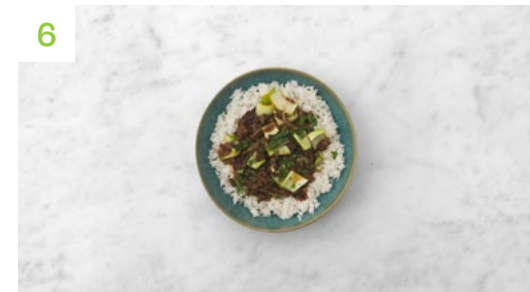
Von der Hitze nehmen, die Hälfte der **Kräuter** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter grob hacken.



Anrichten

Reis mit einer 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>

