



## Superfix: Rindfleisch-Bohnen-Pfanne

mit duftendem Jasminreis



ca. 20min



2 personen

Mmmh ... ein Gedicht! Der duftende Jasminreis wird mit Kokosraspeln verfeinert, bevor du ihn zur schnellen Rindfleischpfanne mit grünen Bohnen und Sesam servierst. Die knackigen Paprikastreifen werden mit Limette verfeinert und sind herrlich erfrischend. Guten Appetit!

## Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise rode chilipeper
- 1 teen knoflook
- 1x runderreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje geroosterde sesam <sup>11</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 2½g suiker
- 30ml plantaardige olie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 679kcal, vet 27.4g, koolhydraten 76.6g, eiwit 31.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Paprika einlegen

Die **Paprika** mit **1EL Limettensaft, 1TL Limettenabrieb**,  $\frac{1}{2}$ TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Chilischote** fein würfeln, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Chilischote nach Geschmack**, dem **Knoblauch**, 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen.



4. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



5. Bohnen und Fleisch braten

Die **Bohnen** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten. Das **Fleisch** und die **½ des Sesams** dazugeben, mit der **½ der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** ablöschen und alles weitere 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** und die **Bohnen** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Kokosraspel** unter den **Reis** mengen. Die **Rindfleisch-Bohnen-Pfanne** mit der eingelegten **Paprika** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.