

<20Min.: Bœuf bourguignon

mit Jasminreis



binnen 20min



2 personen

Ein würziges Bœuf bourguignon mit zartem Rindfleisch, Champignons und Karotten, serviert mit duftendem Jasminreis. Köstlich, nährend und in rund 15 Minuten auf dem Tisch.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x Bœuf bourguignon ^{7,9}

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 373kcal, vet 8.8g, koolhydraten 42.8g, eiwit 28.3g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Ragout erhitzen

Das **Ragout** in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5Min. erwärmen, bis es vollständig durchgehitzt ist. Alternativ die Folienverpackung einige Male einstechen und das **Ragout** bei 900W ca. 5Min. in der Mikrowelle erhitzen.

3

3. Anrichten und servieren

Das **Ragout** ggf. mit Salz abschmecken, auf dem Reis anrichten und servieren.

Mikrowelle

4. Noch schneller!

Du willst es noch schneller? Dann koche den **Reis** einfach im Voraus und erhitze ihn später nur noch mit dem **Bœuf bourguignon** in der Mikrowelle!

Recycling

5. Entsorgen

Orientiere dich an den Entsorgungsrichtlinien deiner Region, um die Verpackung verantwortungsvoll zu entsorgen.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Kombucha-Drinks, feine **Brownies**, DIY-Kits für schnell zubereitete Muffins oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!