



# Stir-Fry mit Rindsfleisch

dazu Bohnen und Basmatireis mit Zitronengras



## HELLO ZITRONENGAS

*In Jamaika wird Zitronengras zur Produktion von Teebeuteln verwendet.*



Rindsgeschnetzeltes



Basmatireis



grüne Bohnen



rote Peperoni



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Sojasauce



Knoblauchzehe



Speisestärke



Sesamöl

25 Minuten

Stufe 1

Express

Tag 1-5 kochen

Wenn Du Zitronengras etwas flacher klopfst und danach in Dein Essen gibst, können die ätherischen Öle besser wirken. Dadurch bekommt Dein Gericht eine angenehme, exotische Note. Vergiss nicht, es am Ende wieder herauszunehmen. Bon Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **1 grossen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Bratpfanne**.



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

Weisse und hellgrüne Teile der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Enden der **grünen Bohnen** abschneiden, dann **Bohnen** in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden.

**Rote Peperoni** in Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und pressen.

Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



## 4 GEMÜSE BRATEN

Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen, dann restliches **Sesamöl** darin erhitzen.

Bei mittlerer Hitze gepressten **Knoblauch**, **Zitronengras** und **weisse Frühlingszwiebelringe** ca. 2 Min. darin anbraten.

Dann **Bohnenstücke** und **Peperonistreifen** zufügen, 5 – 7 Min. braten, bis das **Gemüse** etwas weicher ist.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 REIS GAREN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Einen grossen Topf mit heissem **Wasser\*** füllen, **salzen\***, aufkochen lassen und **Reis** einrühren.

Mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Basmatireis** ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 5 FLEISCH DAZUGEBEN

**Rindsgeschnetzeltes** zum **Gemüse** in die Bratpfanne geben.

**Sojasauce**, **Weissweinessig\***, **Wasser\*** und **Zucker\*** einrühren, 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Zitronengras** entfernen.



## 3 FLEISCH ANBRATEN

In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. **Rindsgeschnetzeltes** darin wälzen.

In einer grossen Bratpfanne die **Hälfte** des **Sesamöls** erhitzen, **Geschnetzeltes** darin ca. 1 Min. von jeder Seite scharf anbraten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Stir-Fry** daraufgeben, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rindsgeschnetzeltes	1 x	200 g	1 x	400 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
grüne Bohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
Zitronengras	½ x	10 g	1 x	10 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
Speisestärke 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Sesamöl 7)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
heisses Wasser*		300 ml		600 ml
Zucker*		½ EL		1 EL
Weissweinessig*		1 EL		2 EL
Wasser* für Sauce		2 EL		4 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2525 kJ/603 kcal
Fett	11 g	63 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	7 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Sesam

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

En Guete!