

# Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi

Spitzpaprika, Champignons und Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 2559 kJ/612 kcal • Tag 2 kochen

13



Jasminreis



Limette, gewachst



rote Spitzpaprika



Simmentaler Rinderhackfleisch



Champignons



Pak Choi



Hoisinsoße



Sojasoße



Rinderbrühe



Maisstärke



Knoblauchzehe



Ingwer



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst VN	1	1	2
rote Spitzpaprika DE	1	2	2
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE   ES	1	2	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	38 ml**	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	35 ml**	50 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE   CN	10 g**	20 g**	20 g**
Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 660 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	3,40 g	22,47 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	10,01 g
Kohlenhydrate	10,95 g	72,44 g
– davon Zucker	1,45 g	9,57 g
Eiweiß	4,56 g	30,19 g
Salz	0,502 g	3,323 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien PE: Peru CN: China VN: Vietnam

1



## Reis kochen

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

4



## Fleisch anbraten

Eine große Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit den **Pilzen, Knoblauch** und **Ingwer** 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Flüssigkeit** ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.

2



## Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Hoisinsoße, Sojasoße, Rinderbrühe** und **Maisstärke** gut miteinander vermengen und kurz beiseitestellen.

5



## Pfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** abreiben. **Limette** danach vierteln.

**Pak Choi** und **Paprika** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und weitere 2 Min. kochen.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

3



## Gemüse schneiden

Ein Drittel [zwei Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen und ebenfalls fein hacken.

**Champignons** vierteln.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinander fällt. Blätter des **Pak Choi** in 3 cm große Streifen schneiden.

6



## Anrichten

**Limettenreis** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, asiatische **Rindfleischpfanne** darauf anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

## 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>

