

Misobutter-Steak auf Aprikosen-Reis mit Broccoli und Teriyaki-Mayonnaise

High Protein 35 – 45 Minuten • 853 kcal • Tag 5 kochen

31



Rindshuftsteak



vegane weiße Misopaste



Schnittlauch



getrocknete Aprikosen



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Mayonnaise



Teriyakisauce



Buschbohnen



Basmatireis

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Schnittlauch	1 x 10 g	2 x 10 g
getrocknete Aprikosen 14)	1 x 20 g	1 x 40 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Teriyakisauce 11) 15)	0.5 x 50 ml**	1 x 50 ml
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 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. 550 g)
Brennwert	649 kJ/ 155 kcal	3568 kJ/ 853 kcal
Fett	7.7 g	42.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.4 g	13.2 g
Kohlenhydrate	14.2 g	78.3 g
- davon Zucker	2.2 g	12 g
Eiweiss	7 g	38.4 g
Salz	0.51 g	2.78 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: 8) Eier 9) Senf 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

3 EL [6 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

300 ml [600 ml] **Wasser*** in einen kleinen Topf mit Deckel füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Temperatur für 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann von der Hitze nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Peperoncini (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und die Hälfte fein hacken. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.



3 Für die Miso-Butter

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Misopaste**, die Hälfte des **Knoblauchs**, 2 EL [4 EL] **Butter*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise**, die Hälfte der **Ingwerpaste**, die Hälfte [ganze] der **Teriyakisauce** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



4 Broccoli anrösten

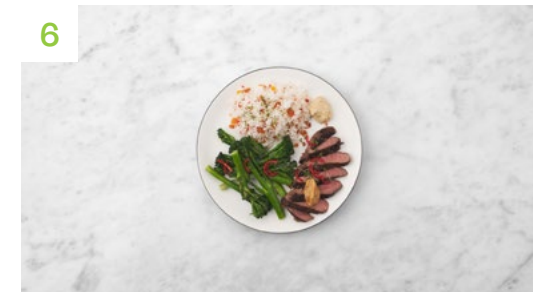
In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen und **Broccoli** darin 3 – 4 Min. anrösten. Restlichen **Knoblauch**, restlichen **Ingwerpaste** und restliche **Misopaste** hinzugeben und für 1 Min. anschwitzen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



5 Steak anbraten

Rindsteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Steaks** auf jeder 3 – 4 Min. braten. **Rindsteaks** in Aluminiumfolie wickeln, beiseitestellen und mindestens 5 Min. ruhen lassen.



6 Anrichten

Gehackte Peperoncini und **Aprikosen** unter den **Basmatireis** heben und auf Teller verteilen.

Rindsteak aufschneiden und daneben anrichten. Mit **Misobutter**, **Schnittlauch** und **Peperoncinistreifen** garnieren.

Miso-Broccoli daneben anrichten und mit der **Teriyaki-Mayonnaise** servieren.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.