

Beef Stir Fry mit Pak Choi und Koriander auf Basmatireis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 642 kcal • Tag 2 kochen

19



HelloFresh Beef Gehacktes



Basmatireis



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Zwiebel



Knoblauchzehe



Maizena



Pak Choi



Koriander



Ingwerpaste



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, Salz*, Essig*, Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 x 130 g
Koriander	1 x 10 g	2 x 10 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 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. 440 g)
Brennwert	609 kJ/ 145 kcal	2687 kJ/ 642 kcal
Fett	4.3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	0.1 g	0.4 g
Kohlenhydrate	18.4 g	81.4 g
– davon Zucker	7.5 g	33.2 g
Eiweiss	8.2 g	36.2 g
Salz	0.61 g	2.68 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 **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



In der Zwischenzeit

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0.5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Korianderblätter fein hacken.



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Ingwerpaste**, **Sojasauce**, **Sweet-Chili Sauce**, **Maisstärke**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Honig*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** vermengen.



Hackfleisch anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Rindshackfleisch und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anbraten.

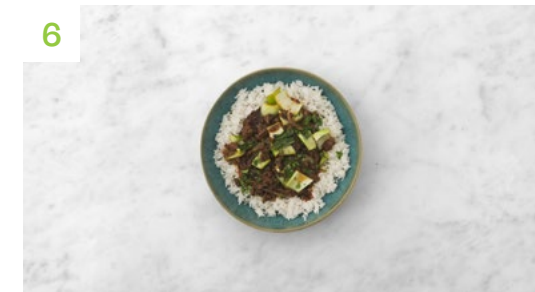


Sauce vollenden

Weisse **Pak Choi** Stücke und **Knoblauch** zum **Hackfleisch** in die Bratpfanne geben, leicht **salzen*** und 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Pak Choi** weich ist.

Bratpfanneninhalte mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen, **Pak Choi** Blätter dazu geben, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.

Von der Hitze nehmen und Hälfte der gehackten **Kräuter** unterrühren.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit der Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Beef Stir Fry** darauf anrichten und mit restlichen **Kräutern** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

