

REISPFANNE MIT RINDFLEISCH UND GEMÜSE / ASIA STYLE



Für diese schnelle Reispfanne benötigt ihr nur eine große Pfanne und habt in weniger als einer halben Stunde ein leckeres Mittagessen mit asiatischem Geschmack auf dem Tisch. Das Onepot Gericht ist die ideale Gemüse Resteverwertung, hier könnt ihr ganz nach Belieben die Sorten kombinieren. Für eine vegetarische bzw. sogar vegane Variante einfach das Fleisch weglassen oder durch ein Ersatzprodukt ersetzen.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Erhitze das Kokosöl in einer Gusseisenpfanne und brate die Rindfleischstreifen darin von allen Seiten scharf an, dabei muss das Fleisch nicht ganz durchgebraten werden. Nimm das Fleisch aus der Pfanne und stelle es zur Seite. Würze das Fleisch nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Halbringe. Entferne harte Stellen am Ingwer und schneide ihn ebenfalls klein. Schneide die Paprikas in feine Streifen und schneide auch den Pak Choi und die Frühlingszwiebeln klein. Wasche den Reis unter fließendem Wasser.

REISPFANNE

Brate die Zwiebel und den Ingwer in der Pfanne an. Gib die Currypaste dazu und lösche sie mit dem Wasser und der Sojasoße ab. Gib den Reis, die Edamame und die Bambus Sprossen mit der Kokosmilch dazu. Lasse die Soße aufkochen und bei geschlossenem Deckel kurz durchziehen. Gib die Paprikastücke und den festeren Teil des Pak Choi mit in die Soße und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Lasse die Pfanne bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln. Schalte den Herd aus, hebe die Pak Choi Blätter und die Frühlingszwiebeln unter. Gib die Rindfleischstreifen mit in die Pfanne und lasse sie noch kurz mit durchziehen. Streue zum Servieren die Erdnüsse über die Reispfanne. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

REISPFANNE:

- 20 g** Kokosöl
- 300 g** Rindfleisch (in Streifen)
- 1** rote Zwiebel
- 20 g** Ingwer
- 3** Spitzpaprika (rot)
- 1** Pak Choi
- 2** Frühlingszwiebeln
- 240 g** Parboiled Reis
- 1 EL** Currypaste
- 280 g** Wasser
- 2 EL** Sojasoße
- 150 g** Edamame (TK)
- 100 g** Bambus Sprossen
- 200 g** Kokosmilch
- ½ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 50 g** Erdnüsse