



# BUNTE BOWL NACH THAI-ART MIT RINDERSTREIFEN, mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Soße



## EXTRA LECKERBISSEN

RINDERHÜFTSTEAK



Ingwer



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotten



Erdnusskerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander/Minze



Sojasaße



Honig



Rinderhüftsteaks

**35-45** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit diesen saftigen Rindersteakstreifen auf Deiner bunten Thai-Bowl machst Du trister Stimmung ganz schnell den Garaus. Chili, Brokkoli, Avocado, Reis und Karotte sorgen für viel Farbe und jede Menge Abwechslung in der Schüssel. Unser einfaches Power-Gericht besteht durch viele Vitamine, Mineralstoffe und eine wunderbare Aromenvielfalt, die Dir garantiert gut schmeckt und guttut. Guten Appetit!

+

11

# LOS GEHT'S

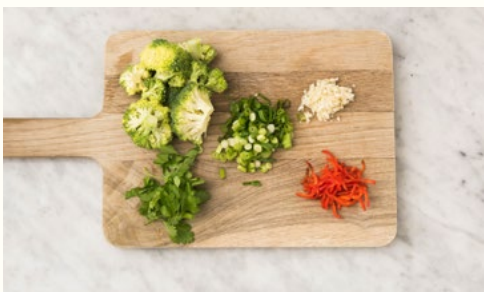
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **2 große Schüsseln**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einem großen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [200 ml | 300 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



## 4 TOPPINGS VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Brokkoli** in kleine Röschen teilen.

**Korianderblätter** abzupfen.



## 2 DIP & FLEISCHMARINADE

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und den **Saft** von ½ [¾ | 1] **Limette** verrühren.

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Rindersteaks** in 1 cm dünne Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Steakstreifen**, gehackten **Ingwer**, **Sojasoße** und **Honig** miteinander vermengen, beiseitestellen und marinieren lassen.



## 5 BROKKOLI ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe**, gehackten **Knoblauch** und **Hälfte** der **Chilistreifen** darin für ca. 2 Min. anbraten. **Brokkoliröschen** hinzugeben und weitere 3 Min. anbraten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** hinzugeben und abgedeckt ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die **Brokkoliröschen** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Währenddessen in einer zweiten kleinen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und marinierte **Steakstreifen** darin ca. 3 – 4 Min. scharf anbraten.



## 3 SALAT ZUBEREITEN

**Karotten** schälen.

**Gurken** und **Karotten** grob in eine zweite große Schüssel reiben.

Blätter der **Minze** abzupfen, fein hacken und mit in die Schüssel geben.

**Saft** von ½ [¾ | 1] **Limette** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sweet-Chili-Soße-Mix** zum **Gemüse** in die große Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. **Reis** mit einer Gabel auflockern, und in Schüsseln anrichten, **Brokkoli**, **Gurke-Karotten-Salat**, **Steakstreifen** und **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit **Koriander**, **Erdnüssen**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichen **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette <b>MX</b>   <b>BR</b>	1	2	2
Ingwer <b>CN</b>   <b>BR</b>	20 g	30 g	40 g
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Sweet-Chili-Soße	60 ml	80 ml	120 ml
Sojasoße <b>1)</b> <b>10)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	8 ml	16 ml	16 ml
Karotten <b>GB</b>	2	3	4
Gurke <b>BE</b>   <b>NL</b>	½ <b>🍷</b>	¾ <b>🍷</b>	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>IT</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Brokkoli <b>DE</b>	1	¾ (groß) <b>🍷</b>	1 (groß)
Avocado <b>PE</b>	1	1 (groß)	2
Erdnusskerne <b>9)</b>	20 g	20 g	40 g
heißes Wasser* für Schritt 1	150 ml	200 ml	300 ml
Öl* für Schritt 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 1.000 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	4.381 kJ/1.047 kcal
Fett	5 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	10 g	97 g
- davon Zucker	5 g	49 g
Eiweiß	5 g	48 g
Salz	1 g	4 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

**1)** Glutenhaltiges Getreide **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

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

## URSPRUNGLÄNDER

**MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GB:** Großbritannien **BE:** Belgien  
**NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IT:** Italien **DE:** Deutschland  
**CN:** China **PE:** Peru

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at