

Betty
bringt's



Asiatisches Rind-
geschnetzeltes mit Cashew-
Nüssen und Basmatireis

Betty Bossi

Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

| | | |
|----------------------------|-------|-------|
| Basmatireis | 180 g | 360 g |
| Wasser | 2½ dl | 5 dl |
| Ingwer | ½ EL | 1 EL |
| geröstetes Sesamöl | ½ EL | 1 EL |
| geschnetzeltes Rindfleisch | 250 g | 500 g |
| Salz | ¼ TL | ½ TL |
| geröstetes Sesamöl | ½ EL | 1 EL |
| Bundzwiebeln mit dem Grün | 2 | 3 |
| Knoblauchzehen | 2 | 4 |
| Chinakohl | 1 | 1 |
| Ingwer | ½ EL | 1 EL |
| roter Chili | 1 | 2 |
| Sojasauce | 3 EL | 6 EL |
| Wasser | 2 EL | 4 EL |
| Cashew-Nüsse | 40 g | 80 g |

Zeit

ca. 30 Min.

Stufe

einfach

Nährwert pro Portion:

496kcal, F 14 g, Kh 58g, E 37g

Zubereitung

- 1** **Reis** im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. **Wasser** mit dem Reis und dem fein geriebenen **Ingwer** aufkochen. Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca.15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.
- 2** **Öl** im Wok oder in einer weiten, beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. **Fleisch** ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, **salzen**.
- 3** **Öl** in derselben Pfanne heiss werden lassen. **Bundzwiebeln** in Ringe, **Knoblauch** in Scheibchen, **Chinakohl** in Streifen schneiden, **Ingwer** fein reiben, **Chili** entkernen und fein hacken. Alle Zutaten bis und mit Chili ca. 4 Min. rührbraten.
- 4** **Sojasauce** und **Wasser** mit dem Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen. **Nüsse** darüberstreuen, mit dem Reis anrichten.

Wie hat's Dir heute geschmeckt? Bewerte Deinen Znacht auf bettybringts.ch/feedback