



CREMIGES RINDERGESCHNETZELTES

mit viel Gemüse und Kräuterreis

EXPRESS REZEPT



Rindergeschnetzeltes
in Kräutermarinade



Champignons, Lauch
Karotten (geschnitten)



Kochsahne



Rinderbrühe



Basmatireis (gedämpft)



Petersilie

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche die **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß mitgelieferte **Rinderbrühe, Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** vermischen.



2 FÜR DEN REIS

In einem kleinen Topf, bei mittlerer Hitze, **Reis** zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** unter gelegentlichen Umrühren für ca. 5 Min erwärmen. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.



4 GEMÜSE BRATEN

Hitze reduzieren, in derselben Pfanne erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das vorgeschchnittene **Gemüse** für 3 – 4 Min. anbraten.



5 FÜR DIE SOSSE

Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen und bei reduzierter Hitze 2 – 3 Min. köcheln lassen. Danach das **Fleisch** hineingeben und weitere 2 Min. fertig garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Rindergeschnetzeltes und **Reis** auf Tellern anrichten mit **Petersilie** toppen und genießen. Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Basmatireis (gedämpft)	250 g	375 g	500 g
Rindergeschnetzeltes in Kräutermarinade	250 g	375 g	500 g
Champignons, Lauch, Karotten (geschnitten)	300 g	450 g	600 g
Wasser* für Schritt 1 und 2	je 50 ml	je 75 ml	je 100 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 550 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	2.912 kJ/696 kcal
Fett	7,16 g	40,30 g
- davon ges. Fettsäuren	2,40 g	13,54 g
Kohlenhydrate	8,62 g	48,55 g
- davon Zucker	1,85 g	10,42 g
Eiweiß	5,82 g	32,75 g
Salz	0,674 g	3,794 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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