



# Asiatische Rindsspiessli

mit leicht feurigem Gurken-Reis-Salat



## HELLO SESAM!

„Sesam öffne dich!“, seufzte man früher, als der Erntezeitpunkt der Sesamfruchtkapseln genau abgepasst werden musste, um an den begehrten Samen zu kommen.



Rindsgeschnetzeltes



Jasminreis



Speisestärke



Sojasauce



Honig



Gewürzmischung



Gurke



Holzspiessli



rote Chili



Sesamsamen

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5  
kochen

Neuentdeckung

leichter Genuss

Mit den würzigen Spiessli, die es an jeder Ecke und in allen Variationen auf den Wochenmärkten in Fernost gibt, erlebst Du eine echte Aromenvielfalt. Zeit also, diese **proteinreichen** Leckerbissen selbst zuzubereiten. Durch die Marinade aus Sojasauce, Gewürzen und Stärke wird Dein Rindfleisch besonders zart und lecker. Der frische Reissalat dazu lässt gute Laune aufkommen und überrascht Dich durch einen leichten Chili-Kick. Guten Appetit!

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), zwei **grosse Schüsseln**, ein **hohes Rührgefäss**, eine **grosse Bratpfanne** und einen **Stabmixer**.



## 1 REIS ZUBEREITEN

**Jasminreis** in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser** füllen, kräftig **salzen**, **Reis** einrühren und mit aufgesetztem Deckel einmal aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und **Reis** ca. 10 Min. ziehen lassen.



## 2 RINDSFLEISCH MARINIEREN

In einer grossen Schüssel, **Speisestärke**, **Sojasauce**, 1 TL [2 TL] **Honig** und **Gewürzmischung** verrühren. **Rindsgeschnetzeltes** darin marinieren.



## 3 FÜR DEN SALAT

**Gurke** längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und diese in ein hohes Rührgefäss geben. **Gurkenhälften** in sehr dünne Halbmonde schneiden. **Rote Chili** (**Vorsicht: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



## 4 RINDSSPIESSLI VORBEREITEN

**Rindsgeschnetzeltes** aus der **Marinade** nehmen und auf Holzspiessli verteilen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Fleischspiessli** darin auf jeder Seite 5–8 Min. braten.



## 5 SALAT MIT DRESSING MISCHEN

1 EL [2 EL] **Essig**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu den **Gurkenkernen** geben und mit einem Stabmixer zu einem **Dressing** mixen. **Jasminreis** nach der Ziehzeit in eine grosse Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Anschliessend mit **Gurkenhalbmonden**, **Schwarzkümmel**, **Chilistreifen** (**Vorsicht: scharf!**) und **Dressing** vermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Gurken-Reis-Salat** auf Teller verteilen. **Rindsspiessli** auf dem **Salat** anrichten, mit **Sesam** bestreuen und geniessen.

*Bon Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis	150 g	300 g
Speisestärke 15)	10 g	25 g
Sojasauce 1) 6)	40 ml	80 ml
Honig ☉	1	1
Thai Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Rindsgeschnetzeltes	200 g	400 g
Gurke	1	1
rote Chili i☉	1	1
Holzspiessli	4	8
Sesamsamen 11) 15)	10 g	20 g

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, (Oliven-)Öl, Zucker, Pfeffer, Essig  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	734 kJ/176 kcal	2648 kJ/633 kcal
Fett	7 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	19 g	67 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiss	17 g	61 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# Asian beef skewers

with mildly spicy cucumber and rice salad



## HELLO SESAME!

*"Open sesame!" one used to sigh when one had to watch for the precise moment when the capsules of the sesame fruit were ripe for harvesting and one could get at the treasured seed.*



Strips of beef



Jasmine rice



Cornflour



Soy sauce



Honey



Spice mix



Cucumber



Wooden skewers



Red chilli



Sesame seeds

30 minutes

Level 1

Cook on days  
1-5

A new discovery

Light meal

These spicy skewers are found in all variations at every weekly market in the Far East, and now you can enjoy their wonderful flavours. Because it's time you prepared these protein-rich treats yourself. The marinade of soy sauce, spices and starch makes your beef especially tender and tasty. The fresh rice salad is a real pick-me-up and has a surprising light chilli kick. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Boil **300 ml [600 ml]** water in the kettle. You will also need: a sieve, a small pot (with lid), two **large** bowls, a **tall mixing bowl**, a **large** frying pan and a hand blender.



### 1 PREPARE RICE

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] boiling water, add plenty of **salt**, stir in the rice, cover, and bring to the boil again. Reduce heat and simmer for approx. 10 min. Then remove pot from stove and leave rice to stand for approx. 10 min.



### 2 MARINATE BEEF

In a large bowl, mix cornflour, soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] honey and spice mix together. Marinate the strips of beef in this.



### 3 FOR THE SALAD

Halve cucumber lengthways, remove the core with a spoon and put this into a tall mixing bowl. Cut cucumber halves into very thin half-moons. Halve the red chilli (warning: spicy!), remove the core and cut chilli halves into thin strips.



### 4 PREPARE BEEF SKEWERS

Take strips of beef from the **marinade** and apportion them onto wooden skewers. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan over medium heat and fry meat skewers on each side for 5-8 min.



### 5 MIX SALAD WITH DRESSING

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, 1 pinch of sugar and a little salt and pepper to the cucumber core and mix into a **dressing** using a hand blender. Put the finished jasmine rice into a large bowl and allow to cool a little. Then mix with cucumber half-moons, black cumin, strips of chilli (warning: spicy!) and **dressing**.



### 6 ARRANGE

Apportion cucumber and rice salad onto plates. Arrange beef skewers on salad, sprinkle with **sesame** seeds and enjoy.

*Bon appetit!*

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P	4P
Jasmine rice	150 g	300 g
Cornflour 15)	10 g	25 g
Soy sauce 1) 6)	40 ml	80 ml
Honey ☉	1	1
Thai spice mix 15)	2 g	4 g
Strips of beef*	200 g	400 g
Cucumber	1	1
Red chilli ☉	1	1
Long wooden skewers	4	8
Sesame seeds 11) 15)	10 g	20 g

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, (olive) oil, sugar, pepper, vinegar  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	734 kJ/176 kcal	2648 kJ/633 kcal
Fat	7 g	25 g
- incl. saturated fats	2 g	7 g
Carbohydrate	19 g	67 g
- incl. sugar	2 g	7 g
Protein	17 g	61 g
Dietary fibre	1 g	2 g
Salt	1 g	4 g

### ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya 11) Sesame 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# Brochettes de bœuf à l'asiatique

avec une salade de riz au concombre légèrement relevée



## HELLO SÉSAME !

« Sésame ouvre-toi ! » disait-on autrefois lorsqu'il s'agissait de récolter les capsules de sésame afin d'en obtenir les graines recherchées.



Émincé de bœuf



Riz thaï



Fécule



Sauce de soja



Miel



Mélange d'épices



Concombre



Longues tiges en bois



Piment rouge



Graines de sésame



30 minutes

Niveau 1

À utiliser dans les 1 à 5 jours

Redécouverte

Régal léger

Avec les brochettes épicées que vous pourriez trouver à tous les coins de rue et dans toutes les variations sur les marchés d'Extrême-Orient, profitez vraiment de la diversité des arômes. Il est donc temps de préparer ces délices pleins de protéines vous-même. Avec la marinade composée de sauce de soja, d'épices et de fécule, votre viande de bœuf devient particulièrement tendre et appétissante. La salade de riz fraîche qui l'accompagne met de bonne humeur et vous surprend par sa légère touche pimentée.

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **300 ml 600 ml** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une petite casserole (avec couvercle), deux **grands** saladiers, un **réceptacle profond**, une **grande** poêle, un mixeur.



## 1 PRÉPARATION DU RIZ

Rincer le riz basmati à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude, bien **saler**, mélanger le riz, couvrir et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler le riz env. 10 min.



## 2 FAIRE MARINER LA VIANDE DE BOEUF

Dans un grand saladier, la fécula, la sauce de **soja**, 1 cc [2 cc] de miel et le mélange d'épices. Y mariner l'émincé de bœuf.



## 3 POUR LA SALADE

Couper le concombre dans le sens de la longueur, retirer les pépins avec une cuillère et les mettre dans un réceptacle profond. Trancher les demi-concombres en croissants très fins. Couper le piment rouge en deux (attention : épicé !), retirer les graines et couper le piment en fines lamelles.



## 4 PRÉPARER LES BROCHETTES DE BŒUF

Sortir l'émincé de bœuf de la **marinade** et enfiler les morceaux sur les brochettes en bois. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** à feu moyen et y faire revenir les brochettes de viande des deux côtés pendant 5-8 min.



## 5 FAIRE LA SALADE ET LA VINAIGRETTE

Ajouter aux pépins de concombre 1 cs [2 cs] de vinaigre, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive**, 1 pincée de sucre, un peu de sel et du poivre et mélanger avec un mixeur afin d'obtenir la sauce. Une fois qu'il a fini de gonfler, mettre le riz basmati dans un grand saladier et le laisser refroidir. Mélanger ensuite les croissants de concombre, le cumin noir, les rondelles de **chili** (attention : piquant !) et la sauce.



## 6 DRESSER

Répartir la salade de concombre et de riz sur les assiettes. Dresser les brochettes de bœuf sur la salade, saupoudrer de sésame et savourer.

*Bon appétit !*

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P	4P
Riz thaï	150 g	300 g
Fécule 15)	10 g	25 g
Sauce de soja 1) 6)	40 ml	80 ml
Miel ☺	1	1
Mélange d'épices thaïlandais 15)	2 g	4 g
Émincé de bœuf*	200 g	400 g
Concombre	1	1
Piment rouge☺	1	1
Longues tiges en bois	4	4
Graines de sésame 11) 15)	10 g	20 g

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, huile (d'olive), sucre, poivre, vinaigre  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☺ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	734 kJ/176 kcal	2648 kJ/633 kcal
Graisse	7 g	25 g
- dont acides gras saturés	2 g	7 g
Glucides	19 g	67 g
- dont sucre	2 g	7 g
Protéines	17 g	61 g
Fibres	1 g	2 g
Sel	1 g	4 g

### ALLERGÈNES

1) blé 6) soja 11) sésame 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch