



Hackpfanne vom Schwein Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



20-30min



2 Portionen

Saftiges Schweinehack wird heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Limette – da freut sich jede einzelne Geschmacksknospe! Der knackige Gemüsemix aus Lauch, Karotten, Weißkohl und Bohnensprossen verspricht besonders entspanntes Kochen, kommt er doch schon geschnitten bei dir an. Noch etwas Thai-Basilikum gefällig? Unbedingt!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Päckchen Thai-Chilipaste ^{1,3}
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce ²
- 1 Päckchen Misopaste ³
- 250g Kirschtomaten
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (1), Fisch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 32.5g



1. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 325ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem feinmaschigen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



4. Würzsauce vorbereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 2EL Wasser verrühren.



2. Reis und Gemüse kochen

Den **Reis** mit dem kochenden Wasser zu dem **Gemüse** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne zu dem **Hackfleisch** geben und 5-6Min. mitgaren, bis sie aufplatzen, dann mit einem Pfannenwender leicht zerdrücken, bis der **Saft** austritt. Die **Würzsauce** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2Min. kochen, bis sie leicht eingedickt ist.



3. Hackfleisch braten

Die **Chilipaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter Rühren in ca. 4Min. gar braten.



6. Anrichten und servieren

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Gemüsereis** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Hackfleisch** darauf anrichten, mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und servieren.