



Hackpfanne vom Schwein Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



20-30min



2 Personen

Saftiges Schweinehack wird heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Tamarindenpaste - 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!

- 150g Jasminreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 250g Schweinehackfleisch
- 20g Tamarindenpaste
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 250g Kirschtomaten
- 10g Thai-Basilikum

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 863kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 32.9g



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



Die **Tamarindenpaste** mit der **Fischsauce**,
der **Misopaste** und 2EL Wasser verrühren.



Den **Reis** mit dem kochenden Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne 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.



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



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



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.