

MARLEY SPOON



Schweinehack vietnamesische Art

mit Kokosreis und Karotten-Gurken-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Dieser sommerliche Hochgenuss kommt in Form eines luftigen Kokosreises, der mit einem aromatischen Salat aus Gurken- und Karottenstreifen, Thai-Basilikum und frischer Minze serviert wird. Der Hero ist knusprig angebratenes Schweinehack, das du nach vietnamesischer Art in einer Würzpaste aus Zitronengras, Knoblauch, Limette und Fischsauce zubereitest. Ein cremiges Sriracha-Dressing darüber geträufelt - Herz, was willst du mehr?

Was du von uns bekommst

- 60g Kokosflocken ¹²
- 300g Basmatireis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Zitronengrasstangen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 40ml Fischsauce ⁴
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 20g Thai-Basilikum & Minze
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 54.5g, Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 31.0g



1. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einem mittelgroßen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dabei gelegentlich umrühren. Die **1/2 der Kokosflocken** herausnehmen und beiseitestellen. Die **übrigen Kokosflocken** im Topf mit 600ml leicht gesalzenem Wasser übergießen und aufkochen.



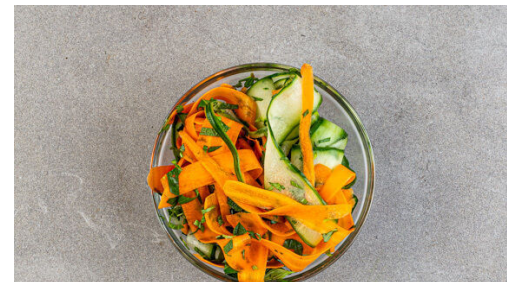
4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **Würzpaste** vermengen und in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** appetitlich gebräunt und an den Rändern leicht knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf zu den **Kokosflocken** 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. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden. Die **Thai-Basilikum-** und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Gemüwestreifen** mit den **Kräutern**, **1EL Limettensaft**, der **restlichen Limettenschale** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Salat** vermengen.



3. Würzpaste pürieren

Die **Limettenschalen** abreiben und die **Limetten** auspressen. Die äußeren harten Schichten des **Zitronengrases** entfernen, den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen. **Zitronengras**, **Ingwer** und **Knoblauch** in dünne Scheiben schneiden und mit der **1/2 der Limettenschale und des -safts**, der **Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2TL Zucker und je 2 Prisen Salz und Pfeffer grob pürieren.



6. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise verrühren und nach Belieben mit etwas Zucker und ggf. **übrigem Limettensaft** abschmecken, um die Schärfe zu mildern. Den **Kokosreis** auf tiefe Teller verteilen, das **Schweinehack** und den **Karotten-Gurken-Salat** darauf anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit den **übrigen Kokosflocken** garnieren und servieren.