



## Schnelles Thai-Rindergehacktes

mit Spinat und Basmatireis



ca. 20min



2 Personen

Heute lassen wir die Geschmacksknospen tanzen! Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche verzauberst du dein saftiges Rindhackfleisch mit den köstlichsten Zutaten wie Limette, Sojasauce, Peperoni und viel Thai-Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Spinat. Beschwer dich nicht, wenn du danach auch noch das Tanzbein schwingen willst!

## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 250g Rinderhackfleisch
- 10g Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 33.1g



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**4. Würzsauce zubereiten**

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca.  $\frac{3}{4}$  der **Blätter** grob schneiden, die **restlichen Blätter** beiseitelegen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. **1EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, **3EL Wasser** und **1½TL (braunem) Zucker** zu einer **Würzsauce** verrühren.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



**5. Hackpfanne fertigstellen**

Die **Zwiebeln** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Peperoni nach Geschmack** und das **geschnittene Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammengefallen ist. Die **Paprikastreifen** und die **Würzsauce** zugeben und alles einmal aufkochen lassen.



**3. Hackfleisch braten**

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne 3-5Min. krümelig anbraten, dabei gelegentlich rühren.



**6. Anrichten und servieren**

Das **Thai-Rindergehackte** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Basilikumblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.