



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 Rinderhackfleisch mit den köstlichsten Zutaten wie Knoblauch, Limette, Sojasauce, Chili und viel, viel Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Babyspinat. Beschwer dich nicht, wenn du danach auch noch das Tanzbein schwingen willst!

-

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Zitronenpresse

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 750kcal, Fett 20.6g,
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 38.2g



1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** einmal aufkochen und bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis der **Reis** das Wasser komplett aufgesogen hat und gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Sauce mischen

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **3/4 der Blätter** fein hacken, die **restlichen Blätter** aufbewahren. Die **Limette** halbieren, eine **Hälfte in Spalten** schneiden, die **zweite Hälfte** auspressen. 1EL **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce**, 50ml Wasser und 1-2TL Zucker (am besten brauner) verrühren.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.



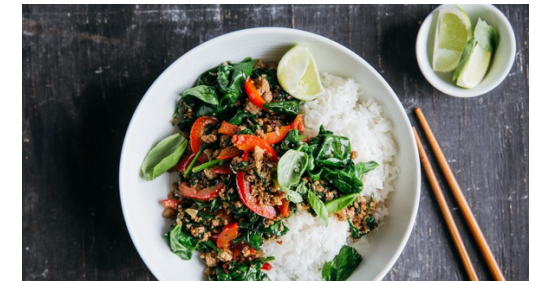
5. Gemüse zufügen

Sobald das **Fleisch** angebraten ist, die **Zwiebeln** zugeben und 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch, Chili nach Geschmack** und das gehackte **Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Zum Schluss die **Paprikastreifen** und die **Sauce** zugeben, alles aufkochen lassen und nochmals abschmecken.



3. Fleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe ca. 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in der Pfanne ca. 3-5Min. knusprig anbraten, dabei gründlich mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender zerbröseln.



6. Anrichten und servieren

Das **Thai-Rindergehackte** mit dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Basilikumblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.