



V: Bio-Hackpfanne malaysische Art

mit Erdnusssauce auf Jasminreis



ca. 25min



2 Personen

Lust auf Aromatherapie in deiner Küche? Einfach die frischen Düfte von Zitronengras und indonesischen Gewürzen einatmen, während du deine eigene Würzpaste zubereitest. In dieser delikaten Mixtur dürfen saftiges Bio-Rinderhackfleisch, Paprika und Spinat schmurgeln, bevor du das Curry auf lockerem Jasminreis servierst. Eine cremige Erdnusssauce und frische Gurken obendrauf, noch einmal tief Luft holen – köstlich!

- 150g Jasminreis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 50g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 1080kcal, Fett 59.5g,
Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 36.3g



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. Gemüse zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann zu dem **Hackfleisch** in die Pfanne geben und in 3-4Min. weich braten. Die **Gurke** auf ein Brett legen und mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurke** auf- bzw. in Stücke bricht, dann grob in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Würzsauce pürrieren

Die **Lauchzwiebel** in 3-4 grobe Stücke schneiden. Das **Zitronengras** mit der flachen Seite eines Messer zerdrücken und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Zitronengras**, dem **Currypulver**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Würzsauce** pürieren.



5. Sauce pürrieren

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnüsse** mit der **½ des Limettensafts**, 1TL Zucker, 1EL Pflanzenöl und 2-3EL Wasser in dem hohen Gefäß cremig pürieren und ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft** sowie Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern.



3. Hackfleisch braten

Die **Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter stetigem Rühren in 6–8Min. goldbraun und gar braten. Das hohe Gefäß aufbewahren.



6. Spinat garen

Die Pfanne vom Herd nehmen, dann den **Spinat** zufügen und rühren, bis er zusammenfällt. Die **½ der Sauce** unter das **Hackfleisch** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten. Mit den **Gurken** garnieren, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und servieren.