



V: Würzige Bio-Hackpfanne mit Gochujang

dazu Sesam-Spinat-Vollkornreis und Gurken



ca. 30min



2 Personen

Was erhält man, wenn man goldbraun gebratenes Bio-Hackfleisch mit koreanischer Chilipaste und Sojasauce kombiniert und auf einem Bett aus Vollkornreis mit zartem Spinat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten serviert? Ein rundum gelungenes Abendessen natürlich! Oder Mittagessen? Eigentlich ist es uns ganz egal, wann du dich auf diese Köstlichkeit stürzt, Hauptsache, du vergisst die süßsauer eingelegten Gurken nicht!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 817kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 36.4g



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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gurken einlegen

500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Inzwischen 2TL Zucker und 1TL Salz in 4EL hellem Essig und 2EL Wasser auflösen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Beides mit dem **Einlegesud** vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



3. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Tomate** in 2-3cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Spinat** in ein Sieb geben und mit dem aufgekochten Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, bis der **Spinat** zusammenfällt, dann gründlich abtropfen lassen.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei starker Hitze in ca. 2Min. braun anbraten. Die **Karotten**, die **Tomaten**, den **Knoblauch** und 1 Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. weiterbraten.



5. Hackpfanne würzen

Die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze weitere 4-5Min. köcheln lassen. Ggf. 1-2EL Wasser zugeben, falls die **Hackpfanne** zu trocken wirkt. Wenn das **Hackfleisch** gar ist, **1EL Einlegesud** sowie 1 kräftige Prise Zucker einrühren und die **Hackpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Reis verfeinern

Den **zusammengefallenen Spinat** mit dem **Sesam** und 1EL Butter unter den **Reis** heben. Die **Hackpfanne** auf dem **Spinat-Reis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** garniert servieren.