



Superfix V: Hackpfanne Thai-Style

mit Bio-Rinderhack und Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Saftiges Bio-Rinderhack wird heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Limette – da freut sich jede einzelne Geschmacksknospe! Der knackige Gemüsemix aus Lauch, Karotten, Weißkohl und Bohnensprossen verspricht besonders entspanntes Kochen, kommt er doch schon geschnitten bei dir an. Noch etwas Thai-Basilikum gefällig? Unbedingt!

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 unbehandelte Limette
- 40ml Fischsauce ⁴
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 500g Kirschtomaten
- 20g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 850ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



2. Gemüse und Reis garen

Den **Reis** mit dem kochenden Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne 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.



3. Hackfleisch braten

Die **Chilipaste** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter Rühren in ca. 4Min. gar braten.



4. Würzsauce vorbereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 4EL Wasser verrühren.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne zu dem **Hackfleisch** geben und 5-6Min. mitgaren, bis sie aufplatzen, dann mit einem Pfannenwender leicht zerdrücken, bis der **Saft** austritt. Die **Würzsauce** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2Min. kochen, bis sie leicht eingedickt ist.



6. Anrichten und servieren

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Gemüsereis** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Hackfleisch** darauf anrichten, mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und servieren.