



Pikante Hackpfanne Thai-Style

mit Schweinehack und Jasminreis



ca. 20min



2 Personen

Saftiges Schweinehack 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!

- 150g Jasminreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce ¹
- 25g Misopaste ^{2,3}
- 250g Kirschtomaten
- 10g Thai-Basilikum

- Salz
- Pflanzenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 325ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



4. Würzsauce vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 2EL Wasser verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



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.



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.



3. Hackfleisch braten

Die **Chilipaste** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter Rühren in ca. 4Min. gar braten.



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.