



## 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 <sup>1,6</sup>
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 unbehandelte Limette
- 40ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 50g Misopaste <sup>1,6</sup>
- 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.