



Würzige Hackpfanne mit Gochujang

dazu Sesam-Spinat-Vollkornreis und Gurken



30-40min



3-4 Personen

Was erhält man, wenn man goldbraun gebratenes Hackfleisch mit koreanischer Chilipaste und Sojasauce kombiniert und auf einem Bett aus lockerem 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!

- 300g Express-Naturreis
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 Karotten
- 200g Babyspinat
- 500g Rinderhackfleisch
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Sesam ³

- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 35.8g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



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



1L 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.



Die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze weitere 4-5Min. köcheln lassen. Ggf. 2-3EL Wasser zugeben, falls die **Hackpfanne** zu trocken wirkt. Wenn das **Hackfleisch** gar ist, **2EL Einlegesud** sowie ½TL Zucker einrühren und die **Hackpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Tomaten** in 2-3cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Karotten** 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.



Den **zusammengefallenen Spinat** mit dem **Sesam** und 2EL Butter unter den **Reis** heben. Die **Hackpfanne** auf dem **Spinat-Reis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** garniert servieren.