



Schnelles Thai-Rindergehacktes

mit Spinat und Basmatireis



ca. 20min



2 Personen

Heute lassen wir die Geschmacksknospen tanzen! Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche verzauberst du dein saftiges Rinderhackfleisch mit den köstlichsten Zutaten wie Knoblauch, Limette, Sojasauce, Chili und viel Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Babyspinat. Beschwer dich nicht, wenn du danach auch noch das Tanzbein schwingen willst!

- 150g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 10g frisches Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 35.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Würzsauce zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca. **3/4 der Blätter** fein schneiden, die **restlichen Blätter** beiseitelegen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. **1 EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce**, 50-100ml Wasser und 1-2TL Zucker (am besten brauner) zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und fein hacken.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Zwiebeln** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Chilischote nach Geschmack** und das **geschnittene Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammengefallen ist. Die **Paprikastreifen** und die **Würzsauce** zugeben und alles einmal aufkochen lassen.



3. Hackfleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne ca. 3-5Min. knusprig anbraten, dabei gründlich mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender zerbröseln.



6. Anrichten und servieren

Das **Thai-Rindergehackte** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Basilikumblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.