



Schweinehack vietnamesische Art

mit Kokosreis und Karotten-Gurken-Salat



ca. 25min



2 Personen

Dieser Hochgenuss kommt in Form eines luftigen Kokosreises, der mit einem aromatischen Salat aus Gurken- und Karottenstreifen, Koriander und frischer Minze serviert wird. Der Hero ist knusprig angebratenes Schweinehack, das du nach vietnamesischer Art in einer Würzpaste aus Zitronengras, Knoblauch, Limette und Fischsauce zubereitest. Ein cremiges Sriracha-Dressing darüber geträufelt - Herz, was willst du mehr?

Was du von uns bekommst

- 40g Kokosflocken ³
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20ml Fischsauce ²
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 10g Koriander & Minze
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 35.5g



1. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einem kleinen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dabei gelegentlich umrühren. Die **½ der Kokosflocken** herausnehmen und beiseitestellen. Die **übrigen Kokosflocken** im Topf mit 300ml leicht gesalzenem Wasser übergießen und aufkochen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf zu den **Kokosflocken** geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



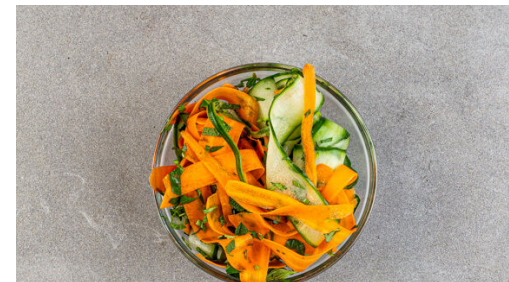
3. Würzpaste pürieren

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen. Die äußeren harten Schichten des **Zitronengrases** entfernen. Das **Zitronengras** in dünne Scheiben schneiden und mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **½ der Limettenschale** und des **-safts**, der **Fischsauce**, 1EL Pflanzenöl, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **Würzpaste** vermengen und in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten, bis es appetitlich gebräunt und an den Rändern leicht knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, dann die **Karotte** und die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander** grob schneiden. Die **Gemüwestreifen** mit den **Kräutern**, **1TL Limettensaft**, der **übrigen Limettenschale** und 1 Prise Salz zu einem **Salat** vermengen.



6. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise verrühren und nach Belieben mit etwas Zucker und ggf. **übrigem Limettensaft** abschmecken, um die Schärfe zu mildern. Den **Kokosreis** auf tiefe Teller verteilen, das **Schweinehack** und den **Karotten-Gurken-Salat** darauf anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit den **übrigen Kokosflocken** garnieren und servieren.