



V: Bio-Hackpfanne malaysische Art

mit Erdnusssauce auf Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Lust auf Aromatherapie in deiner Küche? Einfach die frischen Düfte von Zitronengras und indonesischen Gewürzen einatmen, während du deine eigene Würzpaste zubereitest. In dieser delikaten Mixtur dürfen saftiges Bio-Rinderhackfleisch, Paprika und Spinat schmurkeln, bevor du das Curry auf lockerem Jasminreis servierst. Eine cremige Erdnusssauce und frische Gurken obendrauf, noch einmal tief Luft holen – köstlich!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipps

Wer es scharf mag, gibt vor dem Pürieren Chilipulver oder frische Chili in das Gefäß für die Würzsauce.

Allergene

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

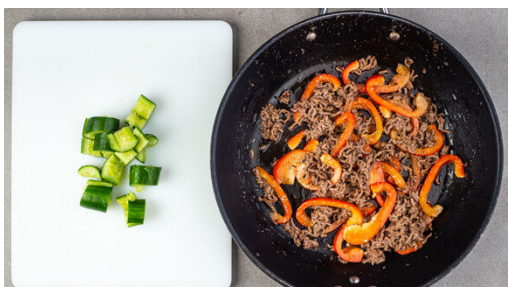
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1080kcal, Fett 59.5g,



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



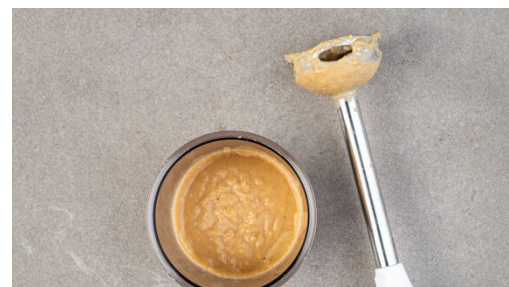
4. Gemüse zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann zu dem **Hackfleisch** in die Pfanne geben und in 3-4Min. weich braten. Die **Gurke** auf ein Brett legen und mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurke** auf- bzw. in Stücke bricht, dann grob in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Würzsauce pürieren

Die **Lauchzwiebel** in 3-4 grobe Stücke schneiden. Das **Zitronengras** mit der flachen Seite eines Messer zerdrücken und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Zitronengras**, dem **Currypulver**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Würzsauce** pürieren.



5. Sauce pürieren

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnüsse** mit der **1/2 des Limettensafts**, 1TL Zucker, 1EL Pflanzenöl und 2-3EL Wasser in dem hohen Gefäß cremig pürieren und ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft** sowie Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern.



3. Hackfleisch braten

Die **Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter stetigem Rühren in 6-8Min. goldbraun und gar braten. Das hohe Gefäß aufbewahren.



6. Spinat garen

Die Pfanne vom Herd nehmen, dann den **Spinat** zufügen und rühren, bis er zusammenfällt. Die **1/2 der Sauce** unter das **Hackfleisch** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten. Mit den **Gurken** garnieren, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und servieren.