



RS Knusper-Tomatenreis an veganem Hack

dazu grüne Paprika und Limettendip



ca. 40min



2 Portionen

Heute gibt's gebratenen Reis - aber diesmal auf mexikanisch inspirierte Art. Wir kochen ihn zusammen mit Tomatenmark und leckeren Gewürzen, sodass er direkt ein herzhaftes Aroma bekommt. Währenddessen braten wir Paprika und veganes Hack und rühren einen fixen Limettendip an. Zum Schluss wird unser Reis in der Pfanne schön knusprig gebraten und anschließend mit dem Hack und dem Gemüse gemischt serviert. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 2EL + 2TL Butter ²
- 2EL Mayonnaise ¹
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Den Limettendip kannst du teelöffelweise mit Wasser verdünnen, falls er zu dickflüssig zum Träufeln ist.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 25.7g



1. Tomatenmark anbraten

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 2TL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und die **½ des Knoblauchs** zugeben und 2-4Min. anbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.



4. Hackpfanne verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft** mit 2EL Mayonnaise verrühren. Den **restlichen Knoblauch** mit 1EL Ketchup und 2EL Wasser in die Pfanne geben und ca. 5Min. leicht saucig einköcheln lassen, ggf. mehr Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.



2. Reis kochen

Den **Reis** unterheben und ca. 1Min. mitrösten. 300ml Wasser angießen, kräftig salzen und aufkochen. Anschließend den **Reis** abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, den Deckel abnehmen und die Feuchtigkeit verdampfen lassen.



5. Reis braten

In derselben Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Reis** zugeben und gleichmäßig andrücken, dann ohne Umrühren 5-7Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Den **Gemüse-Hack-Mix** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Reispfanne** mit dem **Limettendip**, dem **Limettenabrieb** und den **Limettenspalten** garniert servieren.



3. Gemüse & Hack braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. 1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und das **vegane Hack** mit 1 kräftigen Prise Salz zugeben und 6-8Min. anbräunen.



6. Vorsicht, bissig!

Falls du deine Paprika etwas knackiger magst, gib sie erst ca. 5Min. nach den Zwiebeln und dem veganen Hackfleisch in die Pfanne – so behält sie ihren Biss.