



Thai-Hackfleischpfanne mit Teriyakisauce

mit Paprika und Basmatireis



ca. 25min



3-4 Personen

Wenn es flott und einfach gehen muss, gibt es unserer Meinung nach kaum etwas Passenderes als eine Hackfleischpfanne mit Reis. Dieses Exemplar ist von der aromatischen Küche Thailands inspiriert – daher verwenden wir Thai-Basilikum, das im Gegensatz zu italienischem Basilikum nicht herb und frisch, sondern eher warm und würzig schmeckt. Paprika sorgt für den Crunch, Teriyakisauce für die Würze. Schnell loskochen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 20g Thai-Basilikum
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 500g Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 34.3g



1. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. **¾ der Thai-Basilikumblätter** grob schneiden und mit der **Teriyakisauce**, 3EL Essig (bevorzugt Reisessig) und 3EL Wasser zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **restlichen Basilikumblätter** für die Garnitur beiseitelegen.



3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. kräftig anbräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und in 3-4Min. goldbraun und krümelig braten.



4. Hackfleischpfanne köcheln

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zurück in die Pfanne geben, mit der **Würzsauce** ablöschen, alles gut vermengen und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Thai-Hackfleischpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättern** bestreut servieren.



6. Sauer sein erlaubt

Thailändisch und vietnamesisch inspirierte Gerichte harmonisieren unserer Meinung nach hervorragend mit der Frische säuerlicher Zitrusfrüchte wie Zitronen oder Limetten. Wer keinen Reisessig zu Hause hat oder seiner Hackfleischpfanne einen kleinen Kick verpassen möchte, ersetzt daher den Essig in der Sauce einfach durch etwas frisch gepressten Limetten- oder Zitronensaft.