



Koreanische Hackpfanne mit Gochujang

dazu Sesam-Spinat-Basmati und Gurken



30-40min



6 Portionen

Goldbraun gebratenes Hackfleisch mit koreanischer Chilipaste und Sojasauce kombiniert und auf einem Bett aus fluffigem Basmatireis mit zartem Spinat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten - ja, das ist ein rundum gelungenes Abendessen! Oder Mittagessen? Eigentlich egal, Hauptsache, du vergisst die süßsauer eingelegten Gurken nicht! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 450g Bio-Basmatireis
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Karotten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 750g Rinderhackfleisch
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Sesam ³

- 5EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 724kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 35.7g



4. Hackfleisch braten

2. Gurken einlegen

5. Hackpfanne würzen

3. Gemüse schneiden

6. Reis verfeinern

Den **zusammengefallenen Spinat** mit dem **Sesam** und 3EL Butter unter den **Reis** heben. Die **Hackpfanne** auf dem **Spinat-Reis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** garniert servieren.