



## 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.

## Was du von uns bekommst

- 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 <sup>1,4</sup>
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Pck. Sesam <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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. Gurken einlegen

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Inzwischen 2TL Zucker und 1TL Salz in 4EL hellem Essig und 2EL Wasser auflösen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Beides mit dem **Einlegesud** vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Tomaten** in 2-3cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Spinat** in ein Sieb geben und mit dem aufgekochten Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, bis der **Spinat** zusammenfällt, dann gründlich abtropfen lassen.



### 4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei starker Hitze in ca. 2Min. braun anbraten. Die **Karotten**, die **Tomaten**, den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. weiterbraten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



### 5. Hackpfanne würzen

Die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze weitere 4-5Min. köcheln lassen. Ggf. 2-3EL Wasser zugeben, falls die **Hackpfanne** zu trocken wirkt. Wenn das **Hackfleisch** gar ist, **3EL Einlegesud** sowie 1TL Zucker einrühren und die **Hackpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 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.