



Schnelles Thai-Gehacktes

mit Spinat und Vollkornreis



ca. 20min



2 Portionen

Heute lassen wir die Geschmacksknospen tanzen! Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche verzauberst du dein saftiges Hackfleisch vom Schwein und Rind mit den köstlichsten Zutaten wie Limette, Sojasauce, Chili und viel Thai-Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Spinat. Beschwer dich nicht, wenn du danach auch noch das Tanzbein schwingen willst!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 10g Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 40.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Würzsauce zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca. **3/4 der Blätter** grob schneiden, die **restlichen Blätter** beiseitelegen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. **1EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, **3EL Wasser** und **1 1/2TL (braunem) Zucker** zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Zwiebeln** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Chilischote nach Geschmack** und das **geschnittene Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammengefallen ist. Die **Paprikastreifen** und die **Würzsauce** zugeben und alles einmal aufkochen lassen.



3. Hackfleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne 3-5Min. krümelig anbraten, dabei gelegentlich rühren.



6. Anrichten und servieren

Das **Thai-Gehackte** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Basilikumblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.