



Asia-Hackfleischboote vom Bio-Rind

mit gebratenem Weißkohl-Karotten-Salat



30-40min



2 Portionen

Mit diesem Knüller bist du bei deinen Tischgästen garantiert auf dem richtigen Dampfer, denn die beladenen Blätterteig-Boote machen nicht nur optisch was her! Ihre köstliche Fracht kommt aus Asien und besteht aus in süß-würziger Hoisinsauce gebratenem Bio-Rinderhack. Einen großen Fang macht deine Crew auch mit dem knackigen Salat in einem betörenden Dressing aus Sesamöl, Limettensaft, frischem Koriander und Chili. Ahoi!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Peperoni
- 10g Koriander
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1139kcal, Fett 73.0g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 36.0g



1. Hackfleisch garen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–6Min. krümelig braun anbraten. Die Hitze reduzieren und die **Hoisinsauce** einrühren. Noch ca. 1Min. garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Teig zuschneiden

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und einmal längs und dreimal quer einschneiden, um **8 gleich große Teigstücke** zu erhalten.



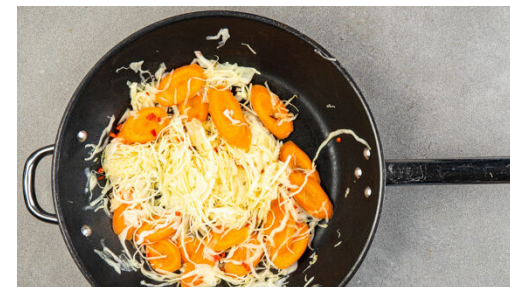
3. Hackfleischboote füllen

Das **Hackfleisch** auf die **Teigstücke** verteilen, die Pfanne wird weiterverwendet. Die **Teigstücke** an den langen Seiten etwas aufrollen und an den kurzen Seiten zusammendrücken, sodass **Boote** entstehen. Die **Boote** im vorgeheizten Ofen 15–20Min. backen, bis der **Teig** knusprig und goldbraun ist.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und den **Weißkohl** in der Hackfleischpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Peperoni** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 1–2Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in 4 Spalten schneiden.



6. Salat anmachen

Den **Limettensaft** mit dem **Sesamöl** und 1EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren, dann das **Pfannengemüse**, die **Gurken** und den **Koriander** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischboote** mit dem **Salat** anrichten, mit **Sriracha-Sauce** nach Geschmack beträufeln und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.