



Paprika-Hack-Pfanne Thai-Style

mit Spinat und Basmatireis



ca. 20min



6 Portionen

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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Basmatireis
- 3 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 20g Thai-Basilikum
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 600g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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 628kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 40.5g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 1,2L 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. 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.



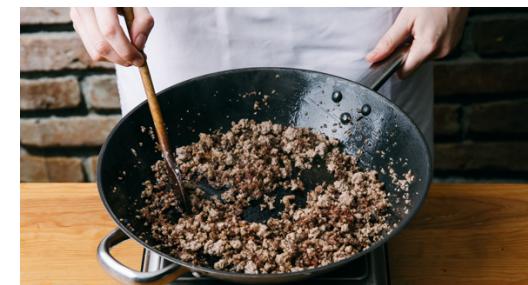
4. Würzsauce zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca. **¾ der Blätter** grob schneiden, die **restlichen Blätter** beiseitelegen. Eine **Limette** halbieren und auspressen. Die **andere Limette** in Spalten schneiden. **2EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, 50-100ml Wasser und 3TL (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



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 2EL 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. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen arbeiten.



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.