



## Thai-Hackfleischpfanne auf Vollkornreis

mit Paprika und Teriyakisauce



ca. 25min



4 Portionen

Wenn es flott und einfach gehen muss, gibt es unserer Meinung nach kaum etwas Passenderes als eine Hackfleischpfanne mit Reis. Dieses Exemplar ist von der aromatischen Küche Thailands inspiriert – daher verwenden wir Thai-Basilikum, das im Gegensatz zu italienischem Basilikum nicht herb und frisch, sondern eher warm und würzig schmeckt. Paprika sorgt für den Crunch, Teriyakisauce für die Würze. Schnell loskochen und genießen!

## Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 20g Thai-Basilikum
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,2</sup>
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 36.6g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**2. Zutaten vorbereiten**

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. **¾ der Thai-Basilikumblätter** grob schneiden und mit der **Teriyakisauce**, 3EL Essig (bevorzugt Reisessig) und 3EL Wasser zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **restlichen Basilikumblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



**3. Gemüse braten**

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. kräftig anbräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**4. Hackfleisch braten**

Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne in 3-4Min. goldbraun und krümelig braten.



**5. Hackfleischpfanne köcheln**

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zurück in die Pfanne geben, mit der **Würzsauce** ablöschen, alles gut vermengen und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Anrichten und servieren**

Die **Thai-Hackfleischpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättern** bestreut servieren.