



Thai-Hackfleischpfanne auf Vollkornreis

mit Paprika und Teriyakisauce



ca. 25min



2 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

- 150g Parboiled-Naturreis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 10g Thai-Basilikum
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 663kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 36.7g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



4. Hackfleisch braten

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



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. **¾ der Thai-Basilikumblätter** grob schneiden und mit der **Teriyakisauce**, 2EL Essig (bevorzugt Reisessig) und 3EL Wasser zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **restlichen Basilikumblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



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.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. kräftig anbrünen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

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