



## Vegane Hackpfanne Thai-Style

mit Teriyakisauce, Paprika und Basmatireis



ca. 25min



2 Portionen

Wenn es flott und einfach gehen muss, gibt es kaum etwas Passenderes als eine vegane 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 Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 10g Thai-Basilikum
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,2</sup>
- 200g veganes Hackfleisch <sup>2</sup>

## 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 611kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 23.1g



### 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 12-14Min. 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 **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.



### 3. Gemüse braten

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



### 4. Hack braten

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



### 5. Hackpfanne 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-Hackpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättern** bestreut servieren.