



Gebratenes Bio-Rinderhack mit Karotten

auf Jasminreis mit süß-scharfem Garkensalat

20-30min 2 Portionen

Dieses Gericht vereint schnelle Zubereitung mit den aromatischen Highlights der asiatischen Küche: Gebratenes Bio-Rinderhackfleisch wird mit zarten Karotten und Lauchzwiebeln kombiniert und auf duftendem Jasminreis serviert – abgerundet durch einen erfrischenden Garkensalat mit süß-scharfer Note. Ideal für den Alltag, ohne auf geschmackliche Raffinesse zu verzichten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Gurke
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam 1
- 25g Mandelblättchen ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 37.9g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und fein raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



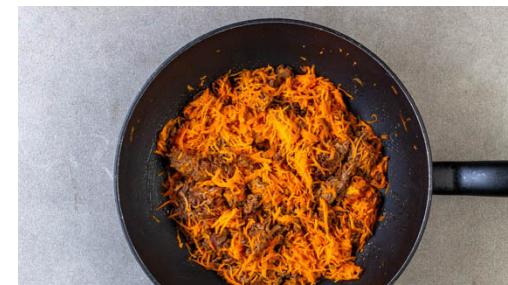
3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 1TL Salz und ½TL Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



4. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig, dem **Sesam** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken**, die **Mandelblättchen** und die **½ der Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



5. Karotten braten

Die **Karotten**, die **Sojasauce** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in den Wok bzw. die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Karotten** weich sind.



6. Hackfleisch verfeinern

1EL Honig unter das **Hackfleisch** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hackfleisch** auf dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Gurkensalat** als Beilage servieren.