



Vietnamesisches Schweinehack

mit Kokosreis und Karotten-Gurken-Salat



ca. 25min



6 Portionen

Heute gibt es einen luftigen Kokosreis, der mit einem aromatischen Salat aus Gurken- und Karottenstreifen, Koriander und frischer Minze serviert wird. Der Hero ist knusprig angebratenes Schweinehack, das du nach vietnamesischer Art in einer Würzpaste aus Zitronengras, Knoblauch, Limette und Fischeisole zubereitest. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 100g Kokosraspel
- 450g Bio-Basmatireis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 40ml Fischsauce²
- 750g Schweinehackfleisch
- 2 Karotten
- 3 Gurken
- 20g Koriander & Minze
- 3 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 34.2g



1. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einem mittelgroßen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten, dabei gelegentlich umrühren. Die **½ der Kokosraspel** herausnehmen und beiseitestellen. Die **übrigen Kokosraspel** im Topf mit 900ml leicht gesalzenem Wasser übergießen und aufkochen.



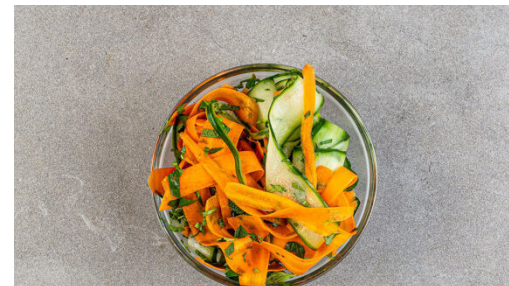
4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **Würzpaste** vermengen und in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** appetitlich gebräunt und an den Rändern leicht knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf zu den **Kokosraspel** geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Gurken** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander** grob schneiden. Die **Gemüwestreifen** mit den **Kräutern**, **1EL Limettensaft**, der **übrigen Limettenschale** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Salat** vermengen.



3. Würzpaste zubereiten

Die **Limettenschalen** abreiben und die **Limetten** auspressen. Die äußeren harten Schichten des **Zitronengrases** entfernen. Das **Zitronengras** in dünne Scheiben schneiden und mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **½ der Limettenschale und des -safts**, der **Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



6. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 6EL Mayonnaise verrühren und nach Belieben mit etwas Zucker und ggf. **übrigem Limettensaft** abschmecken, um die Schärfe zu mildern. Den **Kokosreis** auf tiefe Teller verteilen, das **Schweinehack** und den **Karotten-Gurken-Salat** darauf anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit den **übrigen Kokosraspel** garnieren und servieren.