



Vietnamesisches Schweinehack

mit Kokosreis und Karotten-Gurken-Salat



ca. 25min



3 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

- 50g Kokosraspel
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20ml Fischsauce ²
- 375g Schweinehackfleisch
- 1 Karotte
- 2 Gurken
- 10g Koriander & Minze
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

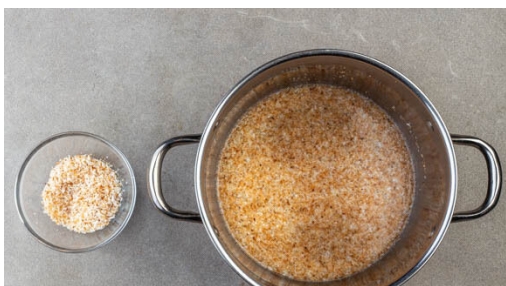
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 34.5g



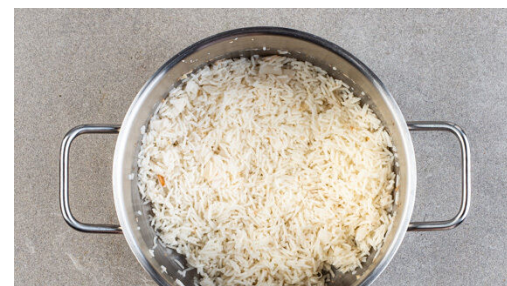
1. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einem kleinen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten, dabei gelegentlich umrühren. Die **½ der Kokosraspel** herausnehmen und beiseitstellen. Die **übrigen Kokosraspel** im Topf mit 450ml leicht gesalzenem Wasser übergießen und aufkochen.



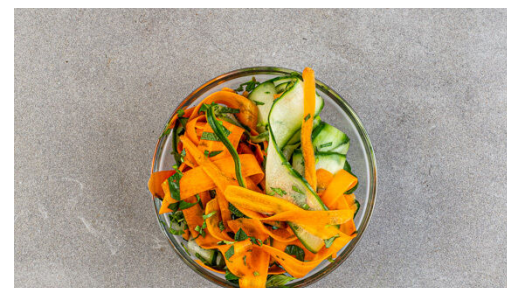
4. Hackfleisch anbraten

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



2. Reis kochen

225g 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 **Karotte** ggf. schälen, dann die **Karotte** 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**, **1TL Limettensaft**, der **übrigen Limettenschale** und 1 Prise Salz zu einem **Salat** vermengen.



3. Würzpaste zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** 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**, 1EL Pflanzenöl, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer grob pürieren.



6. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 3EL 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.