



## Paprika-Hack-Pfanne Thai-Style

mit Spinat und Basmatireis



ca. 20min



6 Portionen

Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche verzauberst du dein saftiges Hackfleisch vom Schwein und Rind mit den köstlichsten Zutaten wie Limette, Sojasauce, Chili und viel Thai-Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Spinat. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Basmatireis
- 3 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 20g Thai-Basilikum
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>1</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>1</sup>
- 600g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 40.5g



### 1. Reis kochen

In einem großen Topf 1,2L 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.



### 4. Würzsauce zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca.  $\frac{3}{4}$  der **Blätter** grob schneiden, die **restlichen Blätter** beiseitelegen. Eine **Limette** halbieren und auspressen. Die **andere Limette** in Spalten schneiden. **2EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, 50-100ml Wasser und 3TL (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Zwiebeln** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Chilischote nach Geschmack** und das **geschnittene Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammengefallen ist. Die **Paprikastreifen** und die **Würzsauce** zugeben und alles einmal aufkochen lassen.



### 3. Hackfleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne 3-5Min. krümelig anbraten, dabei gelegentlich rühren. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen arbeiten.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Thai-Gehackte** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Basilikumblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.