



## Asia-Hackfleischboote vom Bio-Rind

mit gebratenem Weißkohl-Karotten-Salat



30-40min



2 Portionen

Mit diesem Knüller bist du bei deinen Tischgästen garantiert auf dem richtigen Dampfer, denn die beladenen Blätterteig-Boote machen nicht nur optisch was her! Ihre köstliche Fracht kommt aus Asien und besteht aus in süß-würziger Hoisinsauce gebratenem Bio-Rinderhack. Einen großen Fang macht deine Crew auch mit dem knackigen Salat in einem betörenden Dressing aus Sesamöl, Limettensaft, frischem Koriander und Chili. Ahoi!

## Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,2,3</sup>
- 1 Pck. Blätterteig <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Peperoni
- 10g Koriander
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1139kcal, Fett 73.0g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 36.0g



### 1. Hackfleisch garen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–6Min. krümelig braun anbraten. Die Hitze reduzieren und die **Hoisinsauce** einrühren. Noch ca. 1Min. garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.



### 2. Teig zuschneiden

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und einmal längs und dreimal quer einschneiden, um **8 gleich große Teigstücke** zu erhalten.



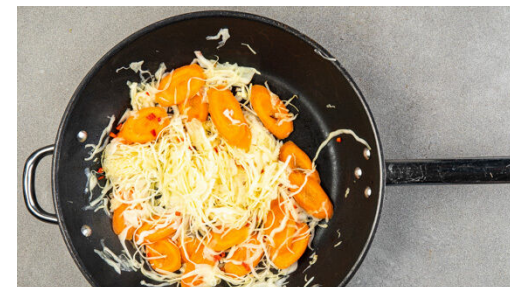
### 3. Hackfleischboote füllen

Das **Hackfleisch** auf die **Teigstücke** verteilen, die Pfanne wird weiterverwendet. Die **Teigstücke** an den langen Seiten etwas aufrollen und an den kurzen Seiten zusammendrücken, sodass **Boote** entstehen. Die **Boote** im vorgeheizten Ofen 15–20Min. backen, bis der **Teig** knusprig und goldbraun ist.



### 4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



### 5. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und den **Weißkohl** in der Hackfleischpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Peperoni** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 1–2Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in 4 Spalten schneiden.



### 6. Salat anmachen

Den **Limettensaft** mit dem **Sesamöl** und 1EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren, dann das **Pfannengemüse**, die **Gurken** und den **Koriander** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischboote** mit dem **Salat** anrichten, mit **Sriracha-Sauce** nach Geschmack beträufeln und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.