



## Koreanische Hackpfanne mit Gochujang

dazu Sesam-Spinat-Basmati und Gurken



ca. 30min



3 Portionen

Goldbraun gebratenes Hackfleisch mit koreanischer Chilipaste und Sojasauce kombiniert und auf einem Bett aus fluffigem Basmatireis mit zartem Spinat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten – ja, das ist ein rundum gelungenes Abendessen! Oder Mittagessen? Eigentlich egal, Hauptsache, du vergisst die süßsauer eingelegten Gurken nicht! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,4</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 41.4g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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.



### 2. Gurken einlegen

500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Inzwischen 2TL Zucker und 1TL Salz in 4EL hellem Essig und 2EL Wasser auflösen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Beides mit dem **Einlegesud** vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Tomaten** in 2-3cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Spinat** in ein Sieb geben und mit dem aufgekochten Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, bis der **Spinat** zusammenfällt, dann gründlich abtropfen lassen.



### 4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei starker Hitze in ca. 2Min. braun anbraten. Die **Karotten**, die **Tomaten**, den **Knoblauch** und 1 Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. weiterbraten.



### 5. Hackpfanne würzen

Die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze weitere 4-5Min. köcheln lassen. Ggf. 1-2EL Wasser zugeben, falls die **Hackpfanne** zu trocken wirkt. Wenn das **Hackfleisch** gar ist, **1EL Einlegesud** sowie 1 kräftige Prise Zucker einrühren und die **Hackpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Reis verfeinern

Den **zusammengefallenen Spinat** mit dem **Sesam** und 1EL Butter unter den **Reis** heben. Die **Hackpfanne** auf dem **Spinat-Reis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** garniert servieren.