



## Gebratenes Bio-Rinderhack mit Karotten

auf Jasminreis mit süß-scharfem Gurkensalat



20-30min



4 Portionen

Dieses Gericht vereint schnelle Zubereitung mit den aromatischen Highlights der asiatischen Küche: Gebratenes Bio-Rinderhackfleisch wird mit zarten Karotten und Lauchzwiebeln kombiniert und auf duftendem Jasminreis serviert – abgerundet durch einen erfrischenden Gurkensalat mit süß-scharfer Note. Ideal für den Alltag, ohne auf geschmackliche Raffinesse zu verzichten. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 4 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Gurken
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Pck. Sesam <sup>1</sup>
- 50g Mandelblättchen <sup>3</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Enthält: **Sesamsamen** (1), **Sojabohnen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 43.8g,  
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 37.9g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



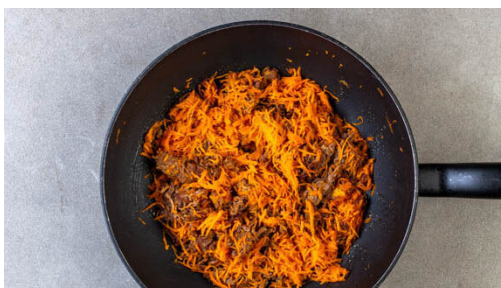
### 4. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurken** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel die **Sweet-Chili-Sauce** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, dem **Sesam** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken**, die **Mandelblättchen** und die **½ der Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



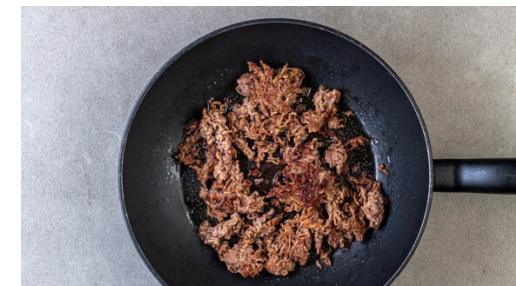
### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und fein raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



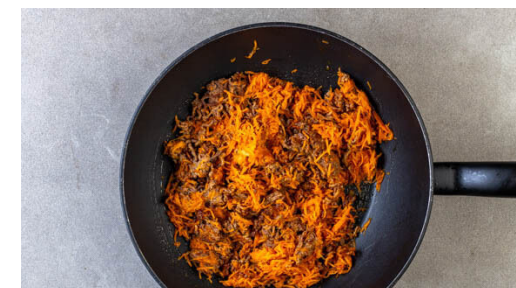
### 5. Karotten braten

Die **Karotten**, die **Sojasauce** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in den Wok bzw. die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Karotten** weich sind.



### 3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, 2TL Salz und 1TL Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



### 6. Hackfleisch verfeinern

2EL Honig unter das **Hackfleisch** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hackfleisch** auf dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Gurkensalat** als Beilage servieren.