



Gebratenes Bio-Rinderhack mit Karotten

auf Jasminreis mit süß-scharfem Gurkensalat



20-30min



2 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

- 150g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Gurke
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam ¹
- 25g Mandelblättchen ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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

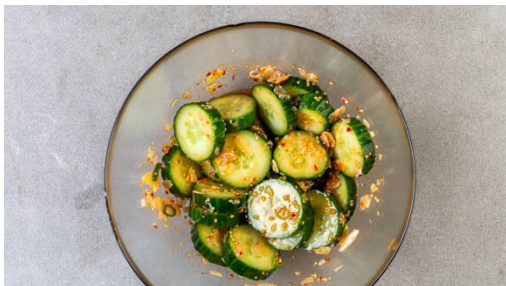
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



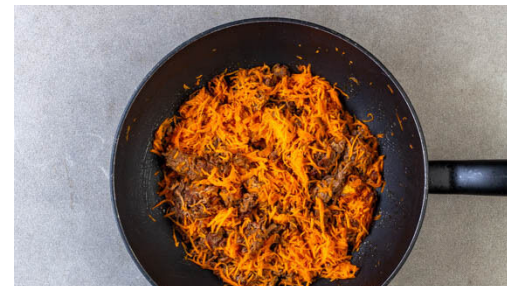
4. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig, dem **Sesam** und je 1 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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



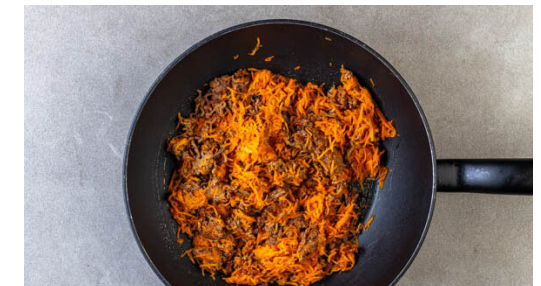
5. Karotten braten

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 1EL Pflanzenöl, 1TL Salz und ½TL Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



6. Hackfleisch verfeinern

1EL 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.