MARLEY SPOON



Koreanische Rinderhackpfanne 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
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 375g Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste [1,4]
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. Sesam [3]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 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 709kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 35.9g



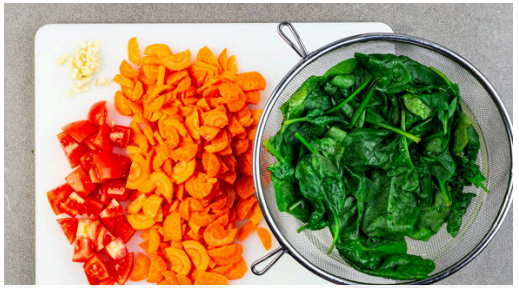
1. Reis kochen

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**