MARLEY SPOON



Vegane Hackpfanne mit Gochujang

dazu Sesam-Spinat-Basmati und Gurken

ca. 30min 2 Portionen

Was erhält man, wenn man goldbraun gebratenes Veggiehack mit koreanischer Chilipaste und Sojasauce kombiniert und auf einem Bett aus fluffigem Basmatireis mit zartem Spinat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten serviert? Ein rundum gelungenes Abendessen natürlich! Oder Mittagessen? Eigentlich ist es uns ganz egal, wann du dich auf diese Köstlichkeit stürzt, Hauptsache, du vergisst die süßsauer eingelegten Gurken nicht!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g veganes Hackfleisch [3]
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

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

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 683kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 27.4g



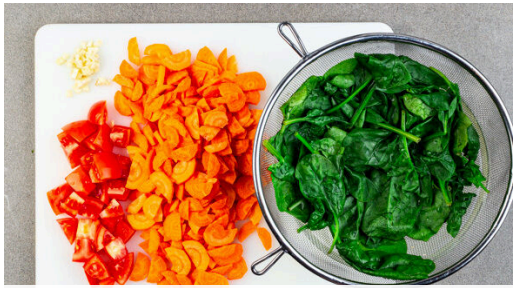
1. Reis kochen

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 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 **Tomate** 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. Veganes Hack braten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Margarine 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 **vegane Hack** 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 Margarine 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**