



Schnelles Thai-Rindergehacktes

mit Spinat und Basmatireis



ca. 20min



2 Personen

Heute lassen wir die Geschmacksknospen tanzen! Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche verzauberst du dein saftiges Rinderhackfleisch mit den köstlichsten Zutaten wie Knoblauch, Limette, Sojasauce, Chili und viel Thai-Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Spinat. Beschwer dich nicht, wenn du danach auch noch das Tanzbein schwingen willst!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 10g Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 100g Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 31.8g



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. Würzsauce zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca. **3/4 der Blätter** grob schneiden, die **restlichen Blätter** beiseitelegen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. **1EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, **3EL Wasser** und **1-2TL** (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und fein würfeln.



3. Hackfleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei mittlerer Hitze **2-3Min.** anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne **3-5Min.** knusprig anbraten, dabei gründlich mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender zerbröseln.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Zwiebeln** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und **1Min.** mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Peperoni nach Geschmack** und das **geschnittene Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammengefallen ist. Die **Paprikastreifen** und die **Würzsauce** zugeben und alles einmal aufkochen lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Thai-Rindergehackte** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Basilikumblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.