



Hackpfanne vom Schwein Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



20-30min



3-4 Personen

Saftiges Schweinehack wird heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Limette – da freut sich jede einzelne Geschmacksknospe! Der knackige Gemüsemix aus Lauch, Karotten, Weißkohl und Bohnensprossen verspricht besonders entspanntes Kochen, kommt er doch schon geschnitten bei dir an. Noch etwas Thai-Basilikum gefällig? Unbedingt!

- 300g Jasminreis
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Päckchen Thai-Chilipaste ^{2,6}
- 2 Packungen
Schweinehackfleisch
- 2 unbehandelte Limetten
- 40ml Fischeisole ⁴
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 500g Kirschtomaten
- 20g Thai-Basilikum

- Salz
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 32.5g



In einem Wasserkocher 650ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem feinmaschigen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



Die **Limetten** halbieren und auspressen.
Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, der
Misopaste und 4EL Wasser verrühren.



Den **Reis** mit dem kochenden Wasser zu dem **Gemüse** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Kirschtomaten** in die Pfanne zu dem **Hackfleisch** geben und 5–6 Min. mitgaren, bis sie aufplatzen, dann mit einem Pfannenwender leicht zerdrücken, bis der **Saft** austritt. Die **Würzsauce** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. kochen, bis sie leicht eingedickt ist.



Die **Chilipaste** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter Rühren in ca. 4Min. gar braten.



Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln
zupfen. Den **Gemüsereis** mit Salz
abschmecken und auf Teller verteilen. Das
Hackfleisch darauf anrichten, mit dem **Thai-
Basilikum** garnieren und servieren.