



Superfix: 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 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!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 Thaise rode chilipeper
- 250g rundergehakt
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 onbehandelde limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 7½g suiker
- 15ml plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 29.1g, koolhydraten 77.2g, eiwit 32.9g



1. Reis kochen

In een klein Topf 300ml licht gezalzen water 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. $\frac{3}{4}$ 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 $1\frac{1}{2}$ TL (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Zwiebeln** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Chilischote 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.



3. Hackfleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok 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. krümelig anbraten, dabei gelegentlich rühren.



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.