

MARLEY SPOON



Superfix V3: Hackpfanne Thai-Style

mit Bio-Rinderhack und Jasminreis



ca. 20min



2 personen

Saftiges Bio-Rinderhack wird heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Tamarindenpaste - 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!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 250g verse nasigroenten
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 250g biologisch rundergehakt
- 20ml vissaus ⁴
- 25g misopasta ^{1,6}
- 250g cherrytomaten
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 825kcal, vet 38.3g, koolhydraten 86.3g, eiwit 33.6g



1. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 325ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



4. Würzsauce vorbereiten

Die **Tamarindenpaste** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 2EL Wasser verrühren.



2. Gemüse und Reis garen

Den **Reis** mit dem kochenden Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne 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.



5. Hackpfanne fertigstellen

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne zu dem **Hackfleisch** geben und 5-6Min. 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. 2Min. kochen, bis sie leicht eingedickt ist.



3. Hackfleisch braten

Die **Chilipaste** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Hackfleisch** zugeben und unter Rühren in ca. 4Min. gar braten.



6. Anrichten und servieren

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.