

# DINNERLY



## Bánh-Mì-Reisbowl mit Schweinehack garniert mit eingelegtem Gemüse und Salat



30-40min



2 personen

Schweinehackfleisch gepimpt mit Hoisinsauce? Fix eingelegtes Gemüse und fluffig-dampfender Reis? Köstliche Aromen inspiriert von den Straßen Vietnams? Check, Check und Doppel-Check! Diese köstliche Bowl vereint viele Komponenten des vietnamesischen Streetfood-Klassikers „Bánh Mì“ und ist dabei noch herrlich unkompliziert zuzubereiten. Reis kochen, Gemüse einlegen, Fleisch braten, fertig – so einfach geht Genuss. Guten Appetit!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 250g varkensgehakt
- 50ml hoisinsaus <sup>1,2,3</sup>
- 50g mesclun

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- zout
- 1tl suiker
- 15ml plantaardige olie
- 30ml azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- 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), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 664kcal, vet 23.1g, koolhydraten 77.3g, eiwit 34.5g



### 1. Reis kochen

In een 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.



### 2. Gemüse einlegen

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** und die **Gurken** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



### 3. Hackfleisch braten

2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. braun braten. Die **Hoisinsauce** einrühren, 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Hackfleischpfanne** vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



### 4. Gemüse abgießen

Die **ingelegten Gurken** und **Karotten** in ein Sieb abgießen.



### 5. Anrichten und servieren

Das **Hoisin-Hackfleisch** mit dem **ingelegten Gemüse** und dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



### 6. Kernig und frisch

Lust auf noch mehr Aroma? Kein Problem, dann garniere das fertige Gericht doch einfach mit etwas frischem Koriander. Hmm, Koriander ist nicht so deins? Alternativ eignen sich auch geröstete Sesamsamen für das Plus an Geschmack. Psst: Beides geht natürlich auch!