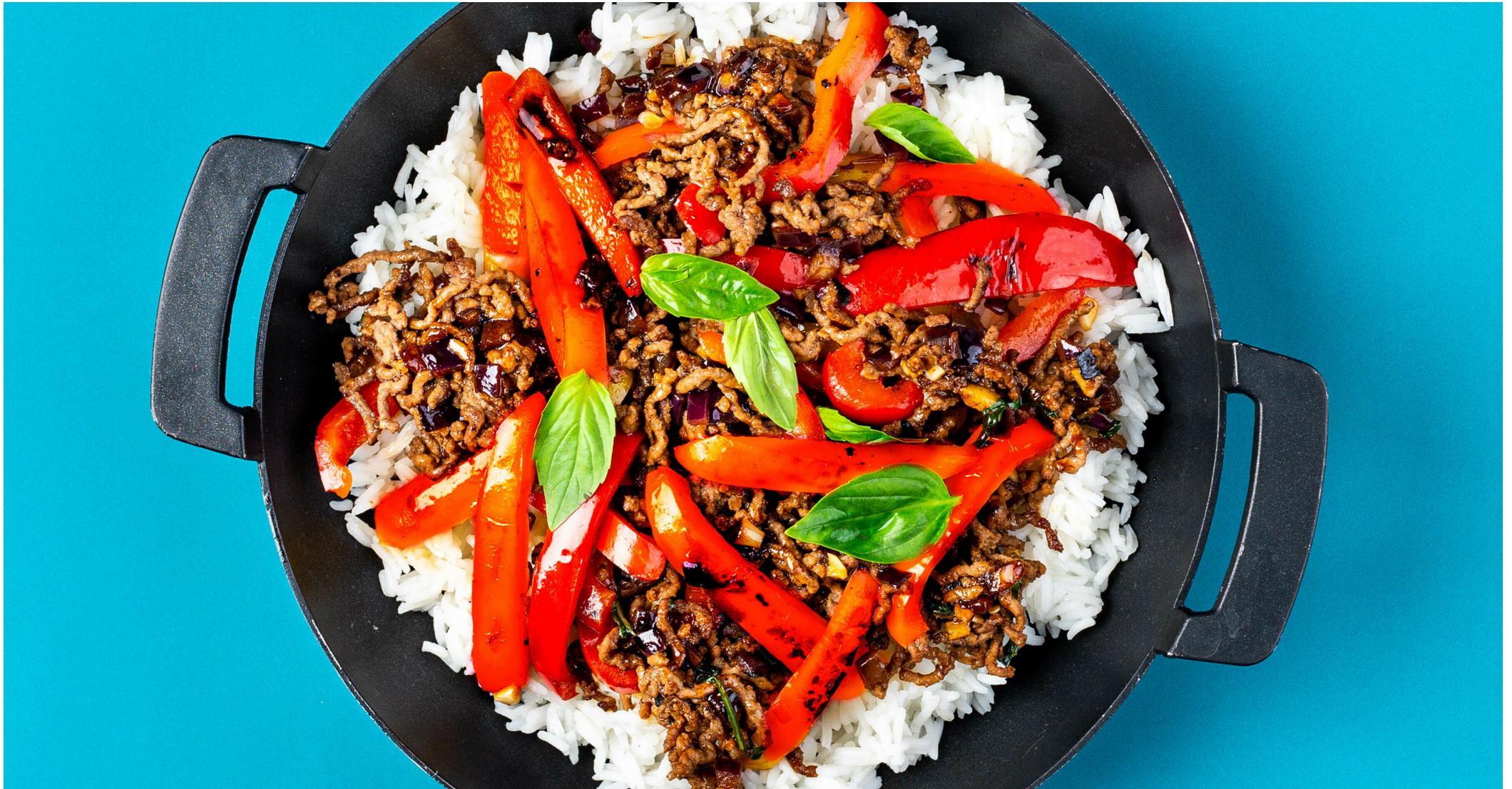


DINNERLY



Thais gehaktpannetje met teriyakisaus op basmatirijst met paprika



ca. 25min



2 personen

Warm, kleurrijk, gezellig, voedzaam, snel. Al deze eigenschappen komen bij elkaar in dit gehaktpannetje met rijst, geïnspireerd door de Thaise keuken. Daarom gebruiken we vandaag ook Thaise basilicum, die een heel andere smaak heeft dan de basilicum die we uit Italiaanse gerechten kennen. Het gehakt kruiden we ook nog met teriyakisaus – het is een echt smaakfestijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 2 rode paprika's
- 10g verse Thaise basilicum
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1x rundergehakt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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 692kcal, vet 26.6g, koolhydraten 79.5g, eiwit 31.6g



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. Zutaten vorbereiten

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. **3/4 der Thai-Basilikumblätter** grob schneiden und mit der **Teriyakisauce**, 2EL Essig (bevorzugt Reissessig) und 3EL Wasser verrühren. Die **restlichen Basilikumblätter** für die Garnitur beiseitelegen.



3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4–5Min. kräftig anbräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und in 3–4Min. goldbraun und krümelig braten.



4. Hackfleischpfanne köcheln

Den Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zurück in die Pfanne geben, mit der **Teriyakisauce** ablöschen, alles gut vermengen und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Thai-Hackfleischpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättern** bestreut servieren.



6. Sauer sein erlaubt

Thailändisch und vietnamesisch inspirierte Gerichte harmonisieren unserer Meinung nach hervorragend mit der Frische säuerlicher Zitrusfrüchte wie Zitronen oder Limetten. Wer keinen Reissessig zu Hause hat oder seiner Hackfleischpfanne einen kleinen Kick verpassen möchte, ersetzt daher den Essig in der Sauce einfach durch etwas frisch gepressten Limetten- oder Zitronensaft.