



Thai-Rinderhack-Schale

mit Karotten-Gurken-Salat



20-30Min.



2 Personen

Diese thailändische Reis-Schale wird dich begeistern! Der süß-saure Sushireis wird mit gedünsteten Karotten- und knackigen Gurkenstreifen serviert, wobei der Salat nochmal mit Ingwer und Reisessig abgeschmeckt wird - das gibt ihm das besondere Etwas. Dazu serviert wird saftig gebratenes Rinderhackfleisch mit Thaichili, Koriander und salzigen Erdnüssen.

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Tütchen Reisessig
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Erdnüsse ⁵
- 1 Gurke
- 1 Packung Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- 1 Packung Sushireis
- 1 Thaichili
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Ingwer schält man besten mit einem kleinen Löffel, so schält man nicht zu viel weg und erreicht alle kleinen Ecken.

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 82.1g



1. Reis kochen

400ml Wasser in dem mittleren Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit je 1TL Salz und Zucker ca. 9-10Min. bissfest kochen. Anschließend mit Deckel und ohne Hitze ca. 15-16Min. ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Nun in einer mittleren Pfanne die **Karottenstreifen** mit **geschnittenem Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl für ca. 2-3Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der **Hälfte des Reisessigs** ablöschen, den **Ingwer** und die **Gurke** ebenfalls dazugeben. Aus der Pfanne nehmen und mit 1 Prise Salz ziehen lassen. Die Pfanne auswischen.



2. Ingwer schneiden

In der Zwischenzeit den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken, die **Thaichili** entkernen und ebenfalls klein hacken. Den **Koriander** mit Stielen fein schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Rinderhackfleisch** nun in der gleichen Pfanne ca. 3-4 Min scharf anbraten. Anschließend **Koriander** und **Chili** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, kann auch nur einen Teil der Chili nutzen.



3. Karotten schälen

Mit einem Sparschäler die **Karotten** und **Gurke** der Länge nach in langen Streifen abschälen.



6. Reis fertigstellen

Sobald der **Reis** gar ist, diesen mit **restlichem Reisessig** abschmecken und gemeinsam mit **gebratenem Fleisch** und **Gemüse** anrichten, mit **Erdnüssen** garniert servieren.