

MARLEY SPOON



Thai-Pfanne mit Faschiertem,

Spinat und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Heute lassen wir die Geschmacksknospen tanzen! Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche trifft saftiges Rinderfaschiertes auf köstlichste Zutaten wie Knoblauch, Limette, Sojasauce, Chili und viel, Basilikum. Dieses exotisch-frische Rezept bringt frischen Wind in unsere Küche und lässt glatt Fernweh in uns aufkommen! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Thaichili
- Basilikum
- Basmati Reis
- Knoblauchzehe
- Sojasauce ^{1,6}
- Teriyaki Sauce ^{1,6}
- Limette
- gemischtes Faschiertes
- Paprika
- rote Zwiebel
- Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- brauner Zucker
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 801.0kcal, Fett 26.7g, Eiweiß 36.9g, Kohlenhydrate 97.5g



1. Reis kochen kochen

400ml Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Harte Stiele vom **Spinat** abschneiden, dann die Blätter in ca. 3-4cm Stücke schneiden.



3. Fleisch braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf mittlere Stufe ca. 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Das **Faschierte** mit der **Zwiebel** in der Pfanne ca. 3-5Min. knusprig anbraten, dabei gründlich mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender zerbröseln.



4. Sauce mischen

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **1/2 der Blätter** fein hacken, die **restlichen Blätter** aufbewahren. 1TL **Limettenschale** abreiben, dann **Limette** halbieren, eine **Hälfte in Spalten** schneiden, die **zweite Hälfte** auspressen. 1EL **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce**, 50ml Wasser und 1-2TL Zucker (am besten brauner) verrühren.



5. Gemüse dazugeben

Den **Knoblauch**, **Limettenschale**, die **Chilischote nach Geschmack** und den **gehackten Basilikum** in die Pfanne rühren, dann nach und nach den **Spinat** zugeben, bis dieser zusammengefallen ist. Zum Schluss die **Paprikastreifen** und die **Sauce** zugeben, alles aufkochen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Servieren

Das **Thai-Faschierte** mit dem **Reis** anrichten, nach Geschmack mit den **restlichen Basilikumblättern** und mit den **Limettenspalten** servieren.