

# MARLEY SPOON



## Schnelles Thai-Rindergehacktes

mit Spinat und Basmatireis



ca. 20Min.



3-4 Personen

Heute lassen wir die Geschmacksknospen tanzen! Für dieses aromatische Gericht aus der Thai-Küche verzauberst du dein saftiges Rinderhackfleisch mit den köstlichsten Zutaten wie Knoblauch, Limette, Sojasauce, Chili und viel, viel Basilikum. Die rote Paprika sorgt für den Extracrunch und wird umgarnt von zartem Babyspinat. Beschwer dich nicht, wenn du danach auch noch das Tanzbein schwingen willst!

## Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 10g frisches Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 703.0kcal, Fett 16.6g, Eiweiß 37.8g, Kohlenhydrate 95.3g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 4. Sauce mischen

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ca. **3/4 der Blätter** fein hacken, die **restlichen Blätter** aufbewahren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte in Spalten** schneiden, die **zweite Hälfte** auspressen. **1EL Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce**, 50-100ml Wasser und 1-2TL Zucker (am besten brauner) zu einer **Sauce** verrühren.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und ebenfalls fein hacken.



### 5. Gemüse zufügen

Sobald das **Fleisch** angebraten ist, die **Zwiebeln** zugeben und 1Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, die **Chilischote nach Geschmack** und das **gehackte Basilikum** unterrühren, dann nach und nach den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammengefallen ist. Zum Schluss die **Paprikastreifen** und die **Sauce** zugeben und alles einmal aufkochen lassen.



### 3. Gemüse anbraten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das **Hackfleisch** in derselben Pfanne ca. 3-5Min. knusprig anbraten, dabei gründlich mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender zerbröseln.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Thai-Rindergehackte** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Basilikumblättern** und mit den **Limettenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📺](#) [📖](#) [#marleyspooning](#)