

Vietnamesische Hoisin-Rinderhackfleisch-Bowl mit scharfem Karotten-Radieschen-Salat & Erdnüssen

Family 30 – 40 Minuten • 891 kcal • Tag 2 kochen

34



Rinderhackfleisch



Basmatireis



Hoisinsoße



kleine Salatgurke



Radieschen



Karotte



Sriracha Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Weißweinessig*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hoisinsoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
kleine Salatgurke	1	1	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise 8 9)	50 g	50 g	100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	602 kJ/144 kcal	3728 kJ/891 kcal
Fett	7,9 g	48,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12,9 g
Kohlenhydrate	13,2 g	81,6 g
– davon Zucker	2,9 g	17,9 g
Eiweiß	5,1 g	31,3 g
Salz	0,22 g	1,38 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1**) Erdnüsse **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [**0,5 TL** | **0,5 TL**] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Radieschen grob raspeln.

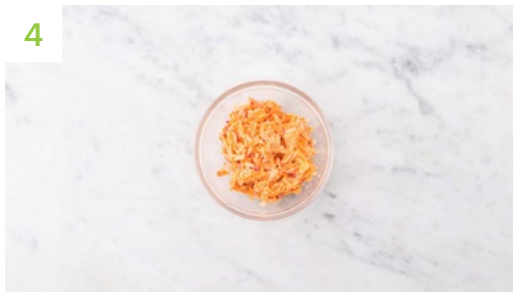
Erdnüsse hacken.



3 Gepickelte Gurken

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Gurke in einer großen Schüssel mit 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** und 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Salz*** würzen und mit 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Weißweinessig*** abschmecken.



4 Spicy Coleslaw

In einer zweiten großen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha Sauce** verrühren.

Geraspelte **Radieschen** und **Karotten** dazu geben, alles gut vermengen, mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseite stellen.



5 Fleisch braten

In einer großen Pfanne **Hackfleisch** 3 – 4 Min. scharf anbraten und dabei gut zerkrümeln.

Hitze etwas reduzieren und den **Pfannenninhalt** mit **Hoisinsoße** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Umrühren und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Masse** etwas eingedickt ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hoisin-Hackfleisch**, **spicy Karottenslaw** und gepickelte **Gurken** daneben anrichten. Mit gehackten **Erdnüssen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

