

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

Family 30 – 40 Minuten • 899 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleischzubereitung



Basmatireis



Hoisinsoße



Radieschen



Karotte



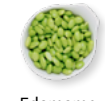
Sriracha Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Mayonnaise



Edamame



- 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 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hoisinsoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	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
Edamame 11)	50 g	100 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. 580 g)
Brennwert	643 kJ/154 kcal	3761 kJ/899 kcal
Fett	8,6 g	50,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,6 g
Kohlenhydrate	13,4 g	78,5 g
– davon Zucker	3 g	17,5 g
Eiweiß	5,6 g	33 g
Salz	0,45 g	2,64 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



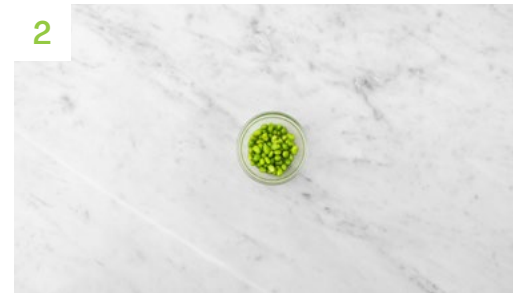
1 Reis kochen

Erhitze reichlich **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 Edamame marinieren

Edamame in einer kleinen Schüssel mit kochendem **Wasser*** übergießen und 5 Min. ziehen lassen.

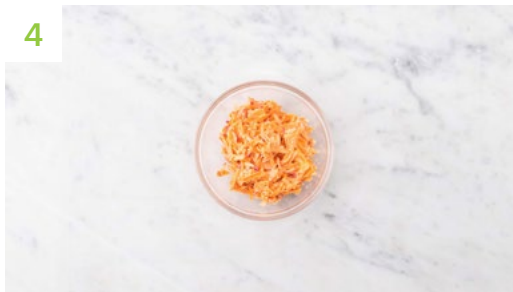
Edamame dann durch ein Sieb abgießen und in derselben Schüssel mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Zucker***, etwas **Salz*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Weißweinessig*** marinieren.



3 Gemüse raspeln

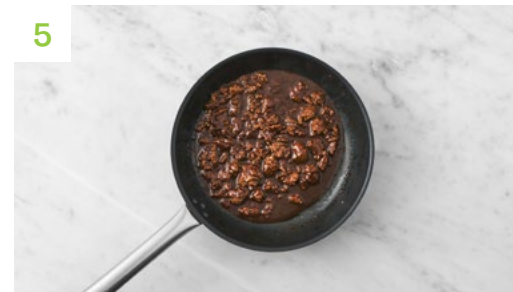
Karotte nach Belieben schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Radieschen zu den **Karotten** in die Schüssel grob raspeln.



4 Spicy Coleslaw

Geraspelte **Radieschen** und **Karotten** in der großen Schüssel mit **Mayonnaise** und **Sriracha Sauce** 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 Edamame** daneben anrichten.

Erdnüsse in der Packung grob zerdrücken und das Gericht damit toppen.

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>

