

Asiatische ERDNUSS- HACKFLEISCH-PFANNE



mit Reis

HERZHAFT • CREMIG • AROMATISCH

Saftiges Hackfleisch in einer cremigen
Erdnusssoße mit knackigem Gemüse
und duftendem Reis –
ein asiatisches Wohlfühlgericht!

für
4 PERSONEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 500 g Rinderhackfleisch
- 250 g Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Erdnussbutter
- 4 EL Sojasauce
- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL gerösteter Sesam
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Den Basmatireis nach Packungsanweisung garen und anschließend warm halten.
- 2 Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.
- 3 Die Paprika waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
- 4 Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 5 Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 6 Den Ingwer fein reiben.
- 7 Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
- 8 Das Hackfleisch darin bei hoher Hitze krümelig anbraten, bis es schön gebräunt ist.
- 9 Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
- 10 Karotten und Paprika hinzufügen und etwa 4–5 Minuten mitbraten.
- 11 Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwa 30 Sekunden unter Rühren anbraten.
- 12 Erdnussbutter, Sojasauce, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Sesamöl miteinander verrühren.
- 13 Die Soße zum Hackfleisch geben und alles gut vermischen.
- 14 Die Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße cremig wird.
- 15 Die Hälfte der Frühlingszwiebeln unterheben.
- 16 Den Reis auf Tellern anrichten.
- 17 Die Erdnuss-Hackfleisch-Pfanne darauf oder daneben verteilen.
- 18 Mit den restlichen Frühlingszwiebeln und geröstetem Sesam bestreuen und sofort servieren.



TIPP: Für extra Schärfe etwas Chili oder Sriracha zur Soße geben – schmeckt richtig lecker!



Guten Appetit!

