

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

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

3



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\*, Öl\*, 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 <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
kleine Salatgurke	1	1	2
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )	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 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und abgedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe 10 Min. leicht köcheln lassen.

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Radieschen** grob raspeln.

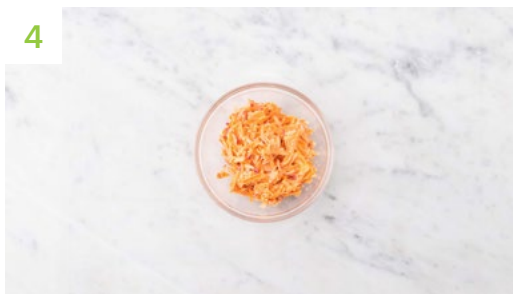
**Erdnüsse** hacken.



## 3 Gepickelte Gurken

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

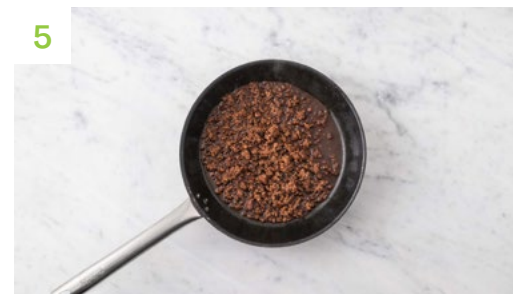
**Gurke** in einer großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** würzen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig\*** abschmecken.



## 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>

