

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

Family Thermomix kocht • 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\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## 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



## Für den Karottenslaw

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Karotten, Radieschen, Mayonnaise, Sriracha Sauce, Salz\* und Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Coleslaw** in eine große Schüssel umfüllen und evtl. nochmal mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Mixtopf spülen.



## Reis ziehen lassen

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen das **Fleisch** anbraten.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL

**Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Fleisch braten

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

Hitze etwas reduzieren und den **Pfanninhalt** mit **Hoisinsoße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit\*** ablöschen.

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



## 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.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Hoisin-Hackfleisch, spicy Karottenslaw** und gepickelte **Gurken** daneben anrichten. Mit **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>

