

Thai-Rinderhackfleisch in Salatschiffchen mit Süßkartoffel und Limetten-Erdnuss-Gremolata

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleischzubereitung



Salatherz (Romana)



Süßkartoffel



Zwiebel



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Knoblauchzehe



Karotte



Erdnüsse, gesalzen



Limette, gewachst



Koriander



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Erdnüsse, gesalzen 1	10 g**	15 g**	20 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	0,5**	0,75**	1
Koriander	10 g	10 g	10 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. 560 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	2642 kJ/632 kcal
Fett	5,4 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	10,8 g
Kohlenhydrate	11,3 g	62,8 g
– davon Zucker	5,1 g	28,7 g
Eiweiß	4,8 g	26,7 g
Salz	0,73 g	4,05 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

US: Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **IL:** Israel

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Für das Ofengemüse

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Karotten in 1 cm Würfel schneiden.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen.



Rinderhack anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Rinderhackfleisch und **Zwiebel** unter Rühren 6 – 8 Min. anbraten.

Knoblauch zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Für das Topping

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Koriander fein hacken.

Erdnüsse in der Verpackung zerbröseln.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alle] **Erdnüsse**, **Koriander**, **Limettenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.



Letzte Schritte

Gemüse nach der Garzeit zusammen mit **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Strunk des **Salatherzens** entfernen und die einzelnen Blätter abziehen, sodass sie ganz bleiben.



Anrichten

Salatblätter auf Tellern anrichten und die **Hackfleisch-Gemüse-Mischung** darauf verteilen. Mit **Limetten-Erdnuss-Gremolata** toppen und mit restlichen **Limettenvierteln** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

