

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

Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 2 kochen

22



Rinderhackfleischzubereitung



Salatherz (Romana)



Süßkartoffel



Karotte



Zwiebel



Koriander



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Erdnüsse, gesalzen



- 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 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	0,5**	0,75**	1
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	10 g**	15 g**	20 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/631 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	28,5 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 **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **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>

