

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

Thermomix kocht • 664 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
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	20 g	40 g	40 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. 570 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	2777 kJ/664 kcal
Fett	5,7 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11,2 g
Kohlenhydrate	11 g	62,8 g
– davon Zucker	5,1 g	29 g
Eiweiß	4,9 g	28,2 g
Salz	0,72 g	4,12 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.

Süßkartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.

Karotten in 1 cm Würfel schneiden.

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

Währenddessen fortfahren.



Hackfleisch garen

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße** und 50 g [75 g | 75 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel noch einmal durchrühren und ggf. größere **Hackfleischstückchen** mit dem Spatel zerkleinern.

Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

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



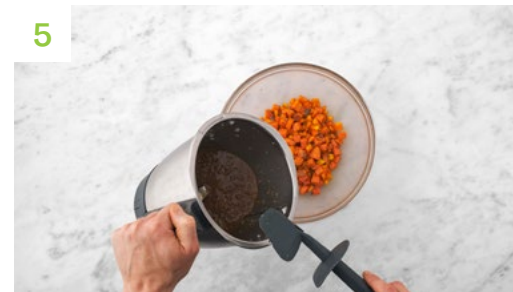
Für die Gremolata

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

Koriander in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Erdnüsse zugeben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Limettenschale, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Letzte Schritte

Gebackenes **Gemüse** nach der Garzeit in eine große Schüssel geben.

Hackfleisch zum **Gemüse** geben, alles vorsichtig vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



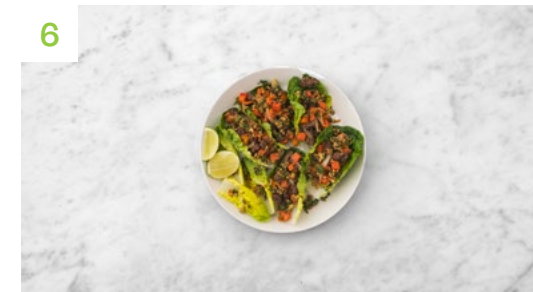
Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Rinderhackfleisch in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel etwas zerbröseln und **5 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Anrichten

Salatblätter auf Tellern anrichten und die **Hackfleisch-Gemüse-Mischung** darauf verteilen. Mit der **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>

