

# Thai-Rindshackfleisch in Salatschiffchen mit Süsskartoffel und Limetten-Erdnuss-Gremolata

unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen

19



Salatherz (Romana)



Süßkartoffel



Zwiebel



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Knoblauchzehe



Rüebli



Erdnüsse, gesalzen



Limette, gewachst



Koriander



HelloFresh Beef Gehacktes



- 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 Gemüseraffel,  
1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                 | 2P           | 4P        |
|---------------------------------|--------------|-----------|
| Salatherz (Romana)              | 1 x 170 g    | 2 x 170 g |
| Süsskartoffel                   | 1 x 300 g    | 1 x 600 g |
| Zwiebel                         | 1 x 100 g    | 2 x 100 g |
| Sojasauce <b>11</b> <b>15</b> ) | 1 x 25 ml    | 1 x 50 ml |
| Sweet Chili Sauce <b>14</b> )   | 1 x 50 g     | 2 x 50 g  |
| Knoblauchzehe                   | 2 x 4 g      | 4 x 4 g   |
| Rüebli                          | 2 x 100 g    | 4 x 100 g |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )   | 1 x 20 g     | 1 x 40 g  |
| Limette, gewachst               | 0.5 x 75 g** | 1 x 75 g  |
| Koriander                       | 1 x 10 g**   | 1 x 10 g  |
| HelloFresh Beef Gehacktes       | 1 x 250 g    | 1 x 500 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. 610 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 439 kJ/<br>105 kcal | 2689 kJ/<br>643 kcal |
| Fett                    | 4.4 g               | 27 g                 |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.3 g               | 1.6 g                |
| Kohlenhydrate           | 10.2 g              | 62.3 g               |
| - davon Zucker          | 4.7 g               | 28.5 g               |
| Eiweiss                 | 5.7 g               | 34.9 g               |
| Salz                    | 0.44 g              | 2.7 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!)



## Für das Ofengemüse

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

**Süsskartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

**Rüebli** in 1 cm Würfel schneiden.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 0.5 EL [1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen.



## Rindshack anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Rindshackfleisch** und **Zwiebel** unter Rühren 6 – 8 Min. anbraten. **Knoblauch** zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Für das Topping

**Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

**Kräuter** fein hacken.

**Erdnüsse** in der Verpackung zerbröseln.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Kräuter**, **Limettenschale**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** vermengen.



## Letzte Schritte

**Gemüse** nach der Garzeit zusammen mit **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Sauce** eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

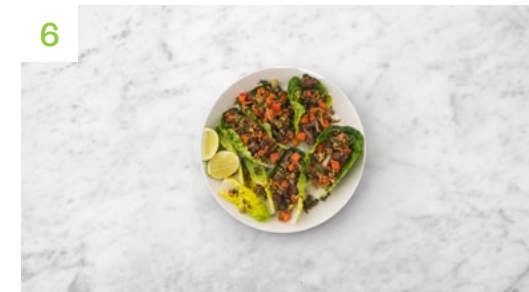


## Gemüse vorbereiten

**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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

