

Thai-Rindshackfleisch in Salatschiffchen mit Süsskartoffel, dazu Limetten-Erdnuss-Gremolata

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



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 das Gemüse und die Kräuter.

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
Süskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce (14)	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 (1)	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/ 105 kcal	2689 kJ/ 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.

Süskartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Rüebli in 1 cm Würfel schneiden.

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

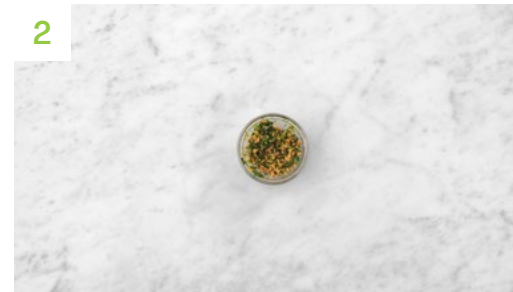


Rindshackfleisch anbraten

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 waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

Koriander fein hacken.

Erdnüsse in der Verpackung zu Krümeln zerkleinern.

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



Letzte Schritte

Gemüse nach der Kochzeit 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.

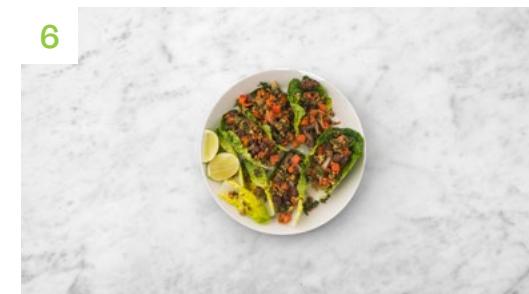


Gemüse vorbereiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Strunk vom **Salatherz** 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!

