

# Bibimbap mit Rindshackfleisch-Hacktätschli

## Sesamspinat & pickled Radiesli

35 – 45 Minuten • 906 kcal • Tag 2 kochen

16



HelloFresh Beef Gehacktes



Basmatireis



Babyspinat



Radiesli



Rüeibli



Bulgogisauce



Sriracha Sauce



Sesamöl



Ketchup



Panko-Mehl



Sesamsamen



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Essig\*, Salz\*, Zucker\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 3 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1x 250 g	1x 500 g
Basmatireis	1x 150 g	1x 300 g
Babyspinat	1x 100 g	1x 200 g
Radiesli	1x 100 g	1x 200 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Bulgogisauce 3) 4) 11)	3x 50 ml	6x 50 ml
14) 15)		
Sriracha Sauce	1x 16 ml	2x 16 ml
Sesamöl 3)	1x 10 ml	1x 20 ml
Ketchup	2x 50 g	4x 50 g
Panko-Mehl 15)	1x 50 g	1x 100 g
Sesamsamen 3)	1x 10 g	1x 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. 520 g)
Brennwert	732 kJ/ 175 kcal	3791 kJ/ 906 kcal
Fett	5.6 g	29.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.3 g
Kohlenhydrate	23 g	119 g
- davon Zucker	7.2 g	37.4 g
Eiweiss	8 g	41.5 g
Salz	0.98 g	5.09 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:** 3) Sesamsamen 4) Fisch 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



## Für das Eingelegte

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

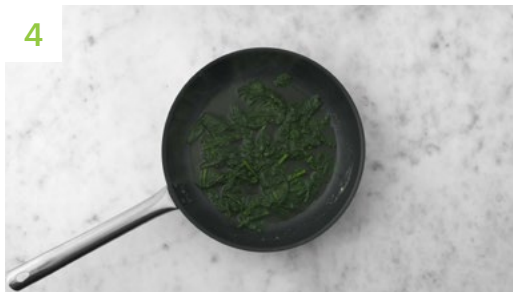
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Rüebli** nach Belieben schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

**Radiesli** in sehr feine Scheiben schneiden.

In grossen Schüssel 100 ml [200 ml] **Wasser\***, 50 ml [100 ml] **Essig\***, 1 TL [2 TL] **Salz\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** vermengen.

**Gemüse** hinzugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



## Für den Spinat

**Sesamsamen** in einer grossen Schüssel mit Hälfte **Sesamöl**, **Salz\*** und einer Prise **Zucker\*** mischen.

In einer grossen Bratpfanne 200 ml [400 ml] **Wasser** erhitzen.

**Spinat** darin 30 Sek. kochen. Durch ein Sieb abgiessen und in die Schüssel mit dem **Sesam** geben. Gut vermengen.

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

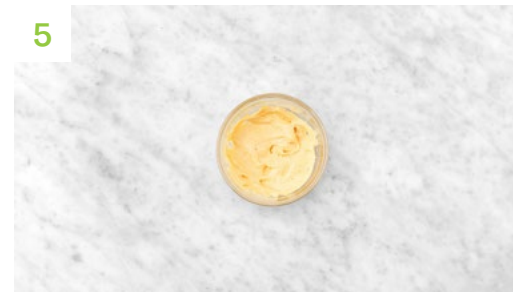


## Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. **Wasser** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Sriracha** (**Achtung: scharf!**), restliches **Sesamöl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



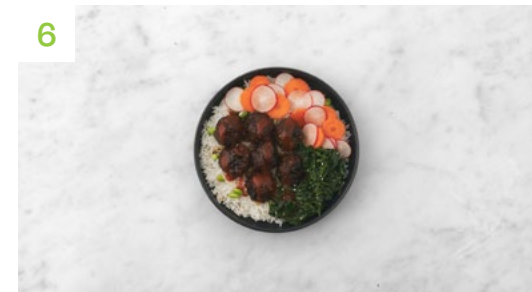
## Für die Hacktättschli

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, zwei Drittel der **Bulgogisauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 14 [28] **Hacktättschli** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**Hacktättschli** im Ofen 14 – 16 Min. goldbraun backen.

**Hacktättschli** danach mit restlicher Bulgogisauce vermengen.



## Anrichten

**Reis** auf tiefen Tellern anrichten. **Sesam-Spinat** und eingelegtes **Gemüse** um den **Reis** herum verteilen. **Hacktättschli** mittig verteilen und nach Belieben mit dem **Dip** toppen.

## En Guete!

### Du liebst HelloFresh?

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

