

## Hackfleisch auf koreanische Art mit eingelegten Zwiebeln und Basmatireis

Diesmal halte ich mich kurz: Der Geschmack dieses Gerichts hat mich schon bei der ersten Gabel der Verkostung absolut verzaubert. Eines kann ich daher mit Sicherheit sagen, wir werden das koreanische Hackfleisch regelmäßig schnabulieren! Lasst uns starten ...



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 40 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 3 Portionen

#### für die eingelegten Zwiebeln:

- 1 große rote Zwiebel geschält und in dünne Ringe geschnitten
- 3 EL Balsamico bianco
- ½ TL Salz
- ¼ TL Ahornsirup

#### für das Hackfleisch:

- 3 schlanke Frühlingzwiebeln in feine Ringe geschnitten
- 3 große Knoblauchzehen in halbe Ringe geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Paprikapulver geräuchert
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ¼ TL Szechuanpfeffer gemörsert
- Chiliflocken nach Belieben
- 400g veganes „Hackfleisch“ tiefgekühlt
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Tamari
- 200ml Gemüsebrühe
- 1 Sternanis
- 150g Erbsen tiefgekühlt
- Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- Öl für die Pfanne

#### für den Reis:

- 1 TL Kokosöl
- 1 Cup Basmatireis (ca. 180g)
- 2 Cups Wasser (500ml)
- Salz

#### weitere Zutaten:

- frischer Koriander gehackt (optional frische Petersilie)
- 3 Limettenspalten
- optional Hoisin-Sauce (glutenhaltig!)

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der eingelegten Zwiebeln. Dafür die Zwiebelringe mit den restlichen Zutaten in ein Schraubglas geben und alles gut miteinander vermengen. Für mindestens 30 Minuten stehen lassen und ab und zu durchschütteln.
2. Für den Reis das Kokosöl in einem Topf schmelzen und den gut gewaschenen Reis glasig andünsten. Mit Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Auf kleiner Flamme nach Packungsanleitung fertig garen.
3. Für das Hackfleisch etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer unter Rühren glasig anbraten. Die Gewürze dazugeben und unterrühren.
4. Das "Faschierte" begeben und einige Minuten kräftig anbraten. Mit Tamari und Ahornsirup würzen und kurz weiterbraten.
5. Das Hackfleisch mit Gemüsesuppe aufgießen, den Sternanis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf kleiner Flamme für 10 Minuten köcheln lassen.
6. Kurz vor Ende der Kochzeit die Erbsen dazugeben und mitgaren. Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.
7. Den Reis anrichten, das Hackfleisch darauf verteilen und mit reichlich Koriander, den eingelegten Zwiebeln und einer Limettenspalte toppen! Wer mag, der beträufelt alles noch mit etwas Hoisin-Sauce. Mahlzeit!



### Rezeptbeschreibung

Uns ist bewusst, dass dieses Gericht nicht in die Kategorie „vitaminhaltig & gesund“ fällt, aber gerade bei Menschen, die sich noch nicht rein pflanzlich ernähren, kann man mit veganen Fleischalternativen punkten & gute Überzeugungsarbeit leisten. Schlussendlich ist Hackfleisch aus Erbsenprotein noch immer in jeder Hinsicht (Tiere, Gesundheit, Umwelt) besser, als die unzeitgemäße Version einer faschierten Leiche.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Erbsen](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik