



# Phat Krapao - Thai Basilikum Wokgericht



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

**500 g** Hackfleisch vom Schweizer Schwein, siehe Tipp

**250 g** Basmatireis

**3.5 dl** Wasser

Salz

**4** Schalotten

**3** Knoblauchzehen

**3** Chilischoten

**30 g** Thaibasilikum, ersatzweise normales Basilikum

**3 EL** HOLL Rapsöl

**2 EL** Sojasauce

**2 EL** dunkle oder süsse Sojasauce

**1 EL** Austernsauce

**0.5 dl** Wasser

**4** Eier

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

**641** kcal

**42 g** Eiweiss

**60 g** Kohlenhydrate

**25 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

## Zubereitung

**1** Den Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Pfanne Reis, Wasser und etwas Salz aufkochen und offen 5 Minuten kochen lassen. Dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

**2** Schalotten und Knoblauch schälen und grob hacken. Chili je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne in grobe Stücke schneiden. Dann alle diese Zutaten im Mörser zu einer Paste verarbeiten

**3** Basilikumblätter vom Stiel zupfen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).



**Meine Wahl.**

4 Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne oder Wok erhitzen. Hackfleisch darin kräftig anbraten. Die Würzpaste beifügen und mitbraten. Dann beide Sojasaucen, Austernsauce und Wasser beifügen und das Hackfleisch zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

5 In einer zweiten Pfanne Spiegeleier im restlichen Öl braten. Basilikum zum Hackfleisch geben.

6 Das Hackfleisch mit dem Reis und den Eiern auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Anstelle von Schweinefleisch kannst du das Gericht auch mit gemischtem Hackfleisch (je halb Schweins- und Rindshackfleisch) oder nur Rindshackfleisch zubereiten.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).