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.

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.