



## Würziges Hack und eingelegte Karotte

auf Asia-Reistopf mit Gemüse



ca. 25min



2 Personen

„Umami“ bedeutet im Japanischen so viel wie „Schmackhaftigkeit“. Genau das bekommst du heute auf deinen Teller: Champignons und Hackfleisch dürfen nämlich in einem ganzen Arsenal aromatischer Gewürze braten, und Misopaste bringt noch mehr Umami-Schwung mit ins Spiel. Auf fluffig klebrigem Sushireis mit bereits vorgeschnipptem asiatischem Gemüse und süßsauer eingelegten Möhrenstreifen serviert ein Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 200g Sushireis
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade 12
- 2 Päckchen Sesam 11
- 250g braune Champignons
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 25g Misopaste 1,6
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 gelbe Karotte
- 1 Päckchen Sesamöl 11

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe & Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1077kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 115.2g, Eiweiß 39.6g



**1. Gemüse anbraten**

500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Ingwer** schälen, grob reiben und mit dem **Gemüsemix** sowie 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



**2. Reis und Gemüse kochen**

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in den Topf zu dem **Gemüse** geben. Die **Zwiebelmarmelade** einrühren und das kochende Wasser angießen. Den **Reis** aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 13-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**4. Pilze und Hack braten**

Die **Pilze** ggf. säubern, je nach Größe halbieren oder vierteln und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 9Min. braten. Das **Hackfleisch** zugeben und ca. 4Min. krümelig anbraten. Die **Misopaste** mit 2EL Wasser verrühren und mit dem **Bratkartoffelgewürz** und der **1/2 des Ras el-Hanout** in die Pfanne rühren. Noch ca. 1Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist.



**5. Karotte einlegen**

2EL hellen Essig gründlich mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **Einlegesud** vorsichtig in die **Karottenstreifen** einmassieren.



**3. Sesam anrösten**

Den **Sesam** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**6. Reis verfeinern**

Den **Reis** mit dem **Sesamöl** und dem **Sesam** vermengen, mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Hackfleisch** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Karottenstreifen** garnieren und **nach Belieben** mit dem **Einlegesud** beträufelt servieren.