



Würziges Hack und eingelegte Karotte

auf Asia-Reistopf mit Gemüse



ca. 30min



3-4 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 vorgeschnipseltem asiatischem Gemüse und süßsauer eingelegten Möhrenstreifen serviert ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Ingwer
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 400g Sushireis
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade¹²
- 3 Päckchen Sesam¹¹
- 500g braune Champignons
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 50g Misopaste^{1,6}
- 2 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 gelbe Karotten
- 2 Päckchen Sesamöl¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 115.8g, Eiweiß 39.1g



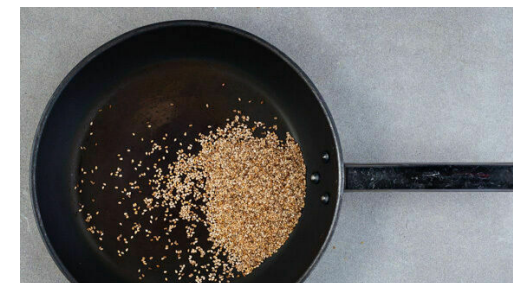
1. Gemüse anbraten

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Ingwer** schälen, grob reiben und mit dem **Gemüsemix** sowie 1TL Salz in einem großen Topf mit 2EL 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.



3. Sesam anrösten

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



4. Pilze und Hack braten

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



5. Karotten einlegen

4EL hellen Essig gründlich mit 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **Einlegesud** vorsichtig in die **Karottenstreifen** einmassieren.



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.