



## Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit Orange

garniert mit Kokosflocken, dazu Reis



ca. 25min



2 Personen

Eine einzige Geschmacksknospe auf unserer Zunge enthält bis zu 100 Sinneszellen – und wir geben den kleinen Rezeptoren heute ordentlich was zu tun! Unser Rinderhack wird nämlich in einer großzügigen Menge Lauchzwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili nach Geschmack gebraten. Das Gemüse zögert auch nicht lange und schlüpft samt fruchtig-würziger Sauce aus Orange und Hoisin gleich mit in die Pfanne. Und die Geschmacksknospen feiern ...

- 150g Jasminreis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,2,3</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,3</sup>
- 20g Kokosflocken <sup>4</sup>

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 904kcal, Fett 36.5g,  
Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 41.1g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Hoisinsauce**, der **Sojasauce**, 100ml Wasser und 1/2TL Zucker verrühren.



Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, die unteren 1–2cm des **Strunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Karotten** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und bei starker Hitze 5-6Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. Anschließend ohne Deckel 2-3Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und **Brokkoli** und **Hackfleisch** gleichmäßig bedeckt sind. Regelmäßig umrühren.



Etwas **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur  
 beiseitelegen. Die **übrigen Lauchzwiebeln**,  
 den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die  
**Chiliflocken nach Geschmack** in einer  
 großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL  
 Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min.  
 anbraten. Das **Hackfleisch** hinzufügen und  
 2-3Min. mitbraten, bis es braun und ein  
 Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten, dann vom Herd nehmen. Den **Reis** mit der **1/2 der Orangenschale** vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Die **Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit der **restlichen Orangenschale**, dem **Lauchzwiebelgrün** und den **Kokosflocken** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    #marleyspooning