

# MARLEY SPOON



## 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 Zwiebelmarmelade<sup>12</sup>
- 500g braune Champignons
- 500g gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 50g Misopaste<sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Päckchen Ras el-Hanout
- 2 gelbe Karotten
- 3 Päckchen gerösteter Sesam<sup>11</sup>
- 2 Päckchen Sesamöl<sup>11</sup>

## 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.

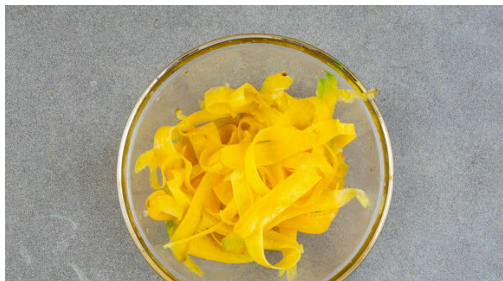
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1043kcal, Fett 48.1g, Kohlenhydrate 114.5g, Eiweiß 39.8g



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.



4. 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.



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 angeießen. 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.



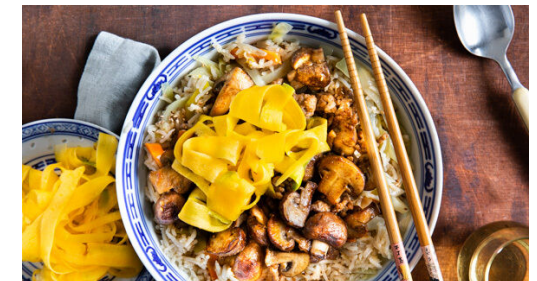
5. Reis verfeinern

Den **Reis** mit dem **Sesam** und dem **Sesamöl** vermengen und nach Geschmack mit Salz würzen.



3. 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.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Hackfleisch** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Karottenstreifen** garnieren und **nach Belieben** mit dem **Einlegesud** beträufelt servieren.