

MARLEY SPOON



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 vorgeschnipseltem 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 Zwiebelmarmelade¹²
- 250g braune Champignons
- 250g gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 25g Misopaste^{1,6}
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Päckchen Ras el-Hanout
- 1 gelbe Karotte
- 2 Päckchen gerösteter Sesam¹¹
- 1 Päckchen Sesamöl¹¹

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.

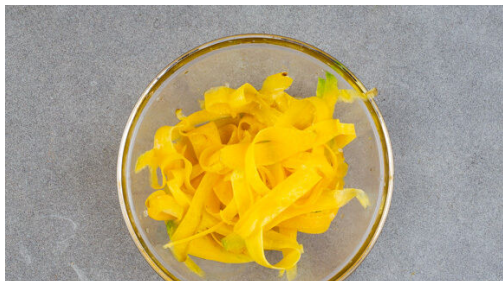
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1054kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 113.4g, Eiweiß 40.4g



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.



4. 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.



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 angeben. 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.



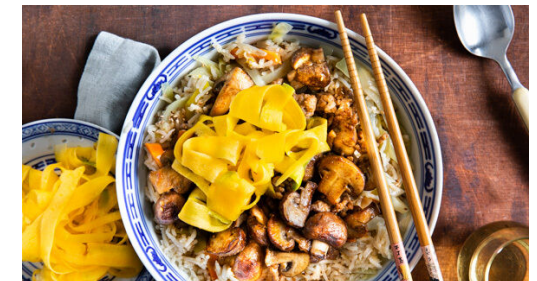
5. Reis verfeinern

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 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.



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.