



## Asiatische Rinderhackpfanne

mit Brokkoli und Kokosreis



20-30min



2 Personen

Heute auf deiner Speisekarte: Gebratenes Rinderhackfleisch in Ketjap Manis, einer dickflüssigen Sauce aus Südostasien. Sie verleiht dem Fleisch einen süchtig machenden, herb-süßlichen, leicht salzigen Geschmack und die dunkle Farbe. Dazu gibt es knackigen Brokkoli und cremigen Kokosreis!



## Was du von uns bekommst

- rote Thaichilischote
- gemahlener Kreuzkümmel
- Rinderhackfleisch
- Basmatireis
- Knoblauchzehe
- Schalotte
- frischer Ingwer
- Ketjap Manis <sup>6</sup>
- Brokkoli

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 41.7g



### 1. Chili hacken

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** aufkochen. In einem zweiten Topf 150ml Wasser mit der **Kokosmilch** für den **Reis** aufsetzen. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** fein hacken. **Tipp:** Wer es weniger oder gar nicht scharf mag, entfernt vorher die Kerne oder lässt die **Chili** weg.



### 4. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** im gesalzenen Wasser ca. 3-5Min. kochen, dann durch ein Sieb abgießen. Er soll noch nicht komplett gar gekocht sein!



### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** darin einmal aufkochen lassen und dann bei niedrigster Hitze abgedeckt in 10-12Min. bissfest kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Fleisch braten

Die **Schalotten**, die **1/2 des Knoblauchs** und **je nach Schärfewunsch** die **Thaichili** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Das **Hackfleisch** und **1-2TL Kreuzkümmel** zugeben und 5-6Min. braten. Mit dem **Ketjap Manis** ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



### 3. Brokkoli schneiden

Währenddessen den Brokkoli in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



### 6. Brokkoli anbraten

Die Pfanne auswischen und erneut 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Den **restlichen Knoblauch** mit dem **Ingwer** ca. 1Min. anbraten, dann den **abgetropften Brokkoli** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Hackfleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Kokosreis** anrichten und servieren.