



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 ⁶
- 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.



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.



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.



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.