MARLEY SPOON

Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit Orange

garniert mit Kokosflocken, dazu Reis

ca. 25min 3-4 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, Knofi 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 ...

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Hoisinsauce [1,6,11]
- 50ml Sojasauce [1,6]
- 40g Kokosflocken [12]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp
Vorsicht, die Chiliflocken sind sehr scharf!

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 852kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 36.8g

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.

2. Gemüse schneiden

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

3. Hackfleisch braten

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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Hackfleisch** hinzufügen und 2–3Min. mitbraten, bis es braun und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.

4. Würzsauce anrühren

Die **Schale einer Orange** abreiben, dann **beide Orangen** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Hoisinsauce**, der **Sojasauce**, 150ml Wasser und 1TL Zucker verrühren.

5. Gemüse mitbraten

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.

6. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten, dann vom Herd nehmen. Den **Reis** mit der **½ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**