



Superfix V2: Bio-Hack-Gemüse-Pfanne

fruchtig-fein mit Orange, dazu Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Was haben saftiges Bio-Rinderhackfleisch, fluffiger Jasminreis und Sesam gemeinsam? Richtig, sie landen heute auf deinem Teller! Die Bühne teilen sie sich mit buntem Gemüse und diversen kleinen Geschmackswundern, namentlich Knoblauch, Ingwer und Teriyakisauce. Der eigentliche Stargast aber ist die Orange: Sie sorgt hingebungsvoll mit ihrem Innen- und Außenleben für den fruchtig-aromatischen Kick in der Truppe. Go team, go!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Stücke Ingwer
- 300g Jasminreis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 34.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Sparschäler **8 breite Streifen Orangenschale** abschälen, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Saft** mit der **Teriyakisauce**, 3EL Essig, 100ml Wasser, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



4. Hackfleisch zugeben

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren 2-3Min. krümelig braten. Das **Fleisch** soll noch nicht ganz durchgaren.



2. Reis kochen

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.



5. Gemüse garen

Den **Gemüsemix** und die **Orangenschale** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles 4-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** gar ist. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben.



3. Zwiebel anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



6. Verfeinern und servieren

1EL Mehl gut unterrühren, dann die **Würzsauce** untermischen und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht andickt. Die **Hackfleisch-Gemüse-Pfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren. **Tipp:** Die **Orangenschale** vor dem Servieren entfernen.