



## Asiatische Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne

mit Schweinehack und Jasminreis



ca. 30min



3-4 Personen

Für unsere Geschmacksknospen geht es heute auf eine schnelle, aber passionierte Reise nach Asien: Die unkomplizierte Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne wird mit vollmundiger Teriyakisauce und Knoblauch gebraten, Poké-Gewürz und Lauchzwiebeln zaubern das ganz besondere Etwas darauf. Auf duftendem Jasminreis serviert, kochst du heute ein erschwingliches Festmahl, das wirklich allen schmeckt.

## Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- 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.

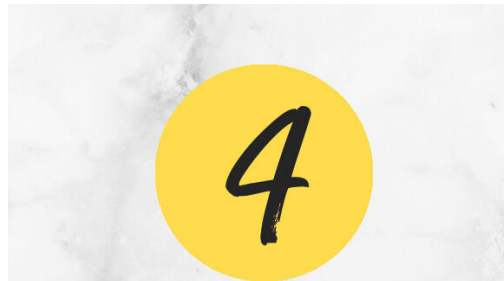
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 38.0g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



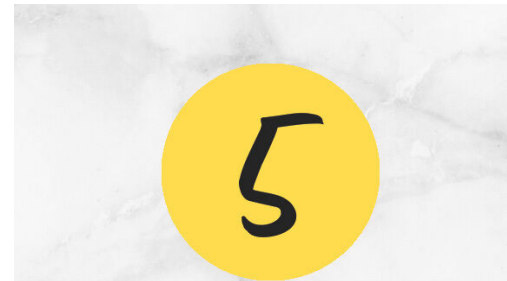
### 4. Hackfleisch würzen

2EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann die **Teriyakisauce** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 2EL hellen Essig und 1EL Honig oder Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



### 2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, nach Wunsch den **Strunk** in kleine Würfel schneiden und mitverwenden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Brokkoli garen

Mit ca. 170ml Wasser ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, den **Brokkoli** zugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 6-9Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt und der **Brokkoli** gar ist, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



### 3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Hackfleisch-Brokkoli-Mischung** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und der **Gewürzmischung** garniert servieren.