



V3: Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit Orange

garniert mit Kokosflocken, dazu Vollkornreis



ca. 25min



2 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, Knoblauch 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 ...

- 150g Express-Naturreis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 großer Brokkoli
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Kokosflocken ¹²

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 904kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 42.2g



In einem kleinen Topf 300ml 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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Hoisinsauce**, der **Sojasauce**, 100ml Wasser und ½TL Zucker verrühren.



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



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.



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



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**