



V4: Brokkoli-Biohack-Pfanne mit Orange

garniert mit Kokosflocken, dazu Vollkornreis



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 Bio-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!

- 300g Express-Naturreis
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 große Brokkoli
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 40g Kokosflocken ¹²

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 890kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 41.7g



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



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



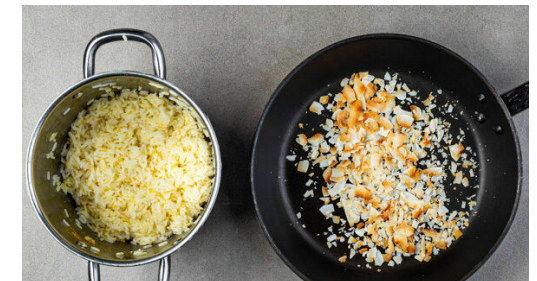
Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** jeweils in mundgerechte Röschen schneiden, die unteren 1–2cm des **Strunks**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



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 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.



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**