



V4: Brokkoli-Biohack-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 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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.

Kochtipps

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



1. Reis kochen

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.



4. Würzsauce anrühren

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



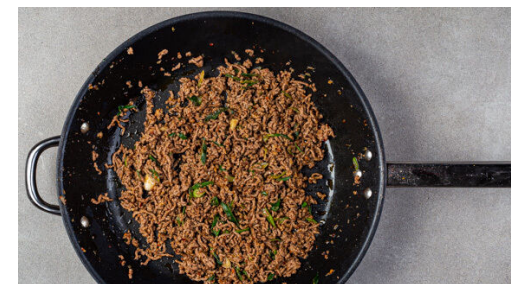
2. Gemüse schneiden

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.



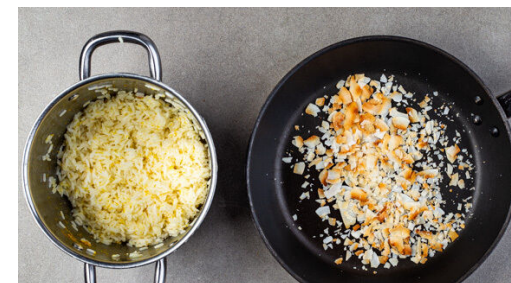
5. Gemüse mitbraten

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.



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 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.



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.