



Würziges Hack und eingelegte Karotte

auf Asia-Reistopf mit Gemüse



ca. 30min



3-4 Personen

„Umami“ bedeutet im Japanischen so viel wie „Schmackhaftigkeit“. Genau das bekommst du heute auf deinen Teller: Champignons und Schweinehackfleisch dürfen nämlich in einem ganzen Arsenal aromatischer Gewürze braten, und Misopaste bringt noch mehr Umami-Schwung mit ins Spiel. Auf fluffig klebrigem Sushireis mit bereits vorgeschnipseltem asiatischem Gemüse und süßsauer eingelegten Möhrenstreifen serviert ein Genuss!

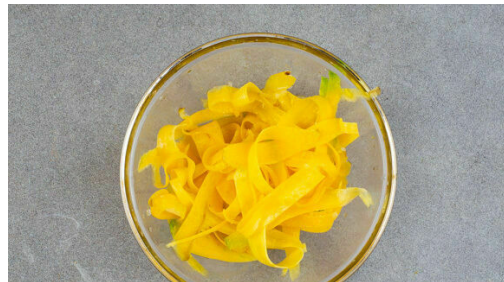
- 2 Stücke Ingwer
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 400g Sushireis
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade

4

- Energie 953kcal, Fett 37.1g,
Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 41.7g



1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Ingwer** schälen, grob reiben und mit dem **Gemüsemix** sowie 1TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



4EL hellen Essig gründlich mit 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **Einlegesud** vorsichtig in die **Karottenstreifen** einmassieren.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in den Topf zu dem **Gemüse** geben. Die **Zwiebelmarmelade** einrühren und das kochende Wasser angießen. Den **Reis** aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Reis** mit dem **Sesam** und dem **Sesamöl** vermengen und nach Geschmack mit Salz würzen.



Die **Pilze** ggf. säubern, je nach Größe halbieren oder vierteln und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 9Min. braten. Das **Hackfleisch** zugeben und ca. 4Min. krümelig anbraten. Die **Misopaste** mit 4EL Wasser verrühren und mit dem **Vadouvan-Gewürz** und dem **Ras el-Hanout** in die Pfanne rühren. Noch ca. 1Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist.



Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Hackfleisch** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Karottenstreifen** garnieren und **nach Belieben** mit dem **Einlegesud** beträufelt servieren.