



## Asiatische Rinderhackpfanne

mit Brokkoli und Kokosreis



20-30min



2 Personen

Heute auf deiner Speisekarte: gebratenes Rinderhackfleisch, verfeinert mit Ketjap Manis, einer dickflüssigen Sauce aus Südostasien. Sie verleiht dem Fleisch einen süchtig machenden, herb-süßlichen, leicht salzigen Geschmack und die dunkle Farbe. Dazu gibt es knackigen Brokkoli und cremigen Reis, der in einer Mischung aus Kokosmilch und Wasser gegart wird!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 250ml Kokosmilch
- 200g Basmatireis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Ketjap Manis<sup>6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 944.0kcal, Fett 41.7g, Eiweiß 42.5g, Kohlenhydrate 95.4g



**1. Schalotte schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** aufkochen. In einem zweiten Topf 150ml Wasser mit der **Kokosmilch** für den **Reis** aufsetzen. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



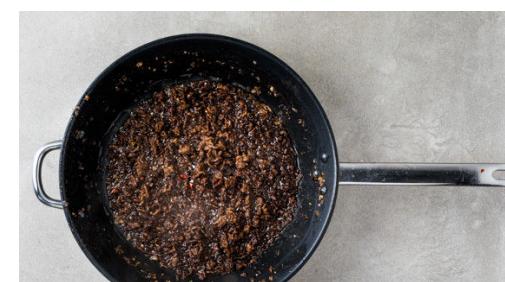
**4. Brokkoli kochen**

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Der **Brokkoli** soll noch nicht komplett gar gekocht sein!



**2. Reis kochen**

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** darin einmal aufkochen lassen und dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgesogen hat und bissfest ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



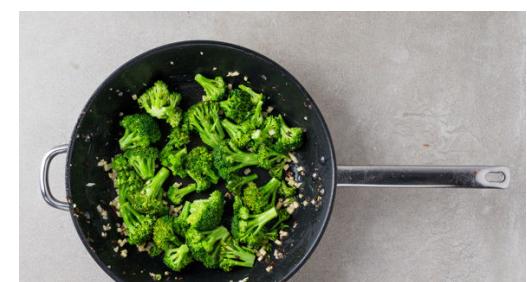
**5. Fleisch braten**

Die **Schalotten**, die **1/2 des Knoblauchs** und **Chili nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Das **Hackfleisch** und **1-2TL Kreuzkümmel** dazugeben und 5-6Min. braten. Mit dem **Ketjap Manis** ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hackfleisch** aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



**3. Brokkoli schneiden**

Währenddessen den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein schneiden.



**6. Brokkoli anbraten**

Die Pfanne auswischen und erneut 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dann den **restlichen Knoblauch** und den **Ingwer** ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Hackfleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Kokosreis** anrichten und servieren.