



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 ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

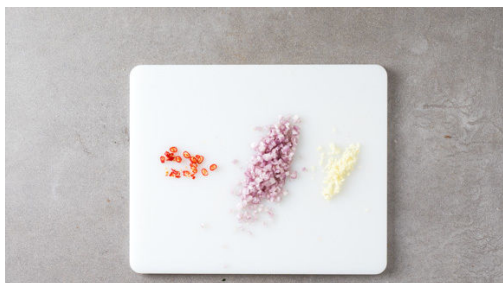
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

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.



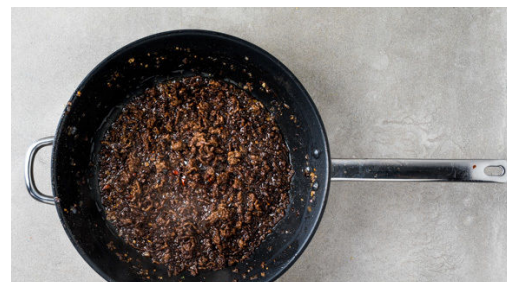
4. Brokkoli kochen

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!



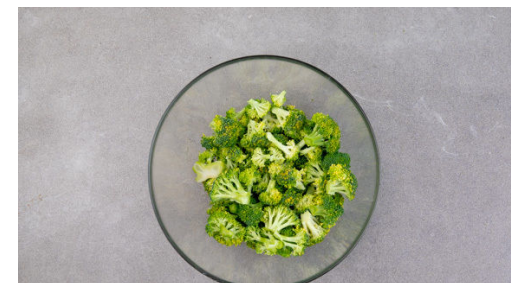
2. Reis kochen

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.



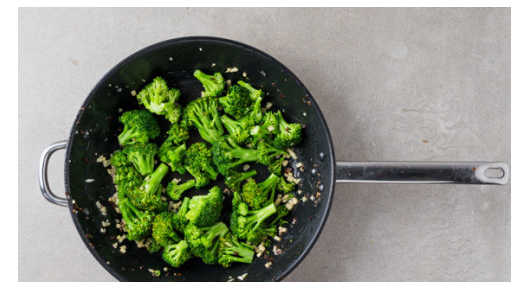
5. Fleisch braten

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.