



Vegane Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne

mit Sesam und Jasminreis



ca. 30min



2 Personen

Heute gibt es Blümchen auf dem Teller – zumindest in Worten: Neben sittsamen (Brokkoli-)Röschen duftet Jasmin(-Reis) ganz wundervoll vor sich hin. Ursprünglich kommt Jasminreis aus Thailand, er wird jedoch inzwischen sogar in Italien angebaut. Wir bleiben aber heute in Asien und zaubern mit Sesam und Lauchzwiebeln das ganz besondere Etwas auf unsere aromatische Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne. Ein bunter Strauß Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4).

Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 117.3g, Eiweiß 31.8g

1

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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Brokkoli zugeben

Mit ca. 120ml Wasser ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, den **Brokkoli** zugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 6-9Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt und der **Brokkoli** gar ist, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2

2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, nach Wunsch den **Strunk** in kleine Würfel schneiden und mitverwenden. Die **Lauchzwiebel** in feine Röllchen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

5

5. Garnieren & servieren

Die **Hackfleisch-Brokkoli-Mischung** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.

3

3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. 1EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, die **Würzsauce** und den Knoblauch untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 1EL (Weißwein-)Essig und 1TL Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.

6

6. Sesam? Öl!

Was macht ein asiatisches Gericht aus? Kurz gesagt: Vielfalt an allen Fronten. Unsere Hackfleischpfanne liegt geschmacklich auf dem Breiten- und Längengrad, wo gerne noch Sesamöl zum Abrunden verwendet wird. Den Sesam haben wir schon, wer sich am zugehörigen Öl ausprobieren möchte ... einfach beim Servieren ein wenig drüberträufeln!