



Koreanische Gemüsepfanne mit veganem Hack

mit Karotten und Zucchini auf Jasminreis



20-30min



2 Personen

Oh ja, es geht mal wieder auf die koreanische Halbinsel - und heute haben wir einfach alles in eine Pfanne gegeben: Dieses farbenfrohe Gericht mit veganem Hack, Karotten, Zucchini und einer köstlichen Ingwer-Würzsauce wird auf duftendem Jasminreis serviert und zieht dich garantiert blitzschnell in ihren Bann. Na dann mal ran an den Tisch und guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- 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 725kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 24.1g



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.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



3. Hack anbraten

Das **vegane Hack** und den Knoblauch in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



4. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten, bis das Gemüse weich wird. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, dann ½EL Essig und die **Würzsauce** unterrühren. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.



5. Fertigstellen & servieren

Vor dem Servieren ggf. esslöffelweise Wasser unter die **Sauce** in der Pfanne rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Hackpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Banchanieren

In der koreanischen Küche werden gerne kleine Beilagenschälchen (Banchan) mit Kimchi oder anderem scharf eingelegten Gemüse zum Hauptgericht serviert – was ja eigentlich nicht schaden kann.