



Schnelle vegane Hackpfanne mit Brokkoli

im Asia-Style mit Jasminreis



ca. 20min



3-4 Personen

Wenn es eine fein-würzige, ingwerduftige, umamischwangere Pfanne mit Brokkoli und viel saftigem, veganen Hack gibt, dann, ja dann – ist Dinnerly-Tag! Das heutige Wohlfühlgericht ist in Windeseile zubereitet, der Reis kocht sich nebenbei von selbst. Da bleibt viel Zeit zum Genießen. Guten Appetit!

- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 18.5g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 31.2g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. krümelig anbraten. Mit ½TL Salz und 2 kräftigen Prisen Pfeffer würzen, den Knoblauch zugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



Den **Brokkoli** zufügen und ca. 3Min. mitbraten. 100ml Wasser angießen und alles 5-8Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist, ggf. teelöffelweise Wasser zugeben.



Die **Ingwer-Würzsauce**, die $\frac{1}{2}$ der **Sojasauce** und 2EL Wasser einrühren und die Flüssigkeit aufkochen lassen. Mit Pfeffer und **Sojasauce** abschmecken und vom Herd nehmen. Die **Brokkoli-Hack-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



Asia geht auch ohne scharf – wie wir heute so wunderschön sehen und schmecken können, denn wir haben uns eigentlich für duftig und umami und fein-aromatisch entschieden. Wer diese Entscheidung infrage stellen möchte – bitte, den werden wir nicht daran hindern. Im Gegenteil, wir machen sogar noch Vorschläge: Chiliflocken oder frische Chili (nicht zu viel!) mit dem Brokkoli anbraten. Hot, hot , hot!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**