



Schnelle vegane Hackpfanne mit Brokkoli

im Asia-Style mit Jasminreis



ca. 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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



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. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



3. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. krümelig anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz und 2 kräftigen Prisen Pfeffer würzen, den Knoblauch zugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** zufügen und ca. 3Min. mitbraten. 75ml Wasser angießen und alles 5-8Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist, ggf. teelöffelweise Wasser zugeben.



5. Verfeinern und servieren

Die **Ingwer-Würzsauce**, die $\frac{1}{2}$ der **Sojasauce** und 1EL 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.



6. Ein heißer Tipp

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!