



Asiatische Hackpfanne vom Bio-Rind

mit Brokkoli und Kokosreis



20-30min



4 Portionen

Heute auf deiner Speisekarte: gebratenes Bio-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

- 2 große Brokkoli
- 400ml Kokosmilch
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Schalotte
- 1 Thai-Chilischote
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

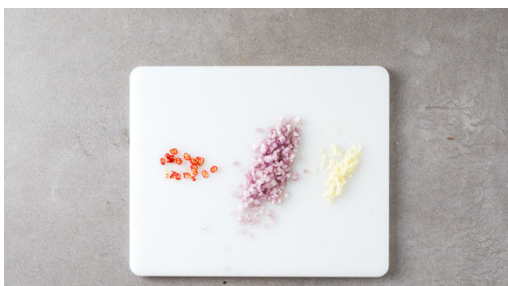
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

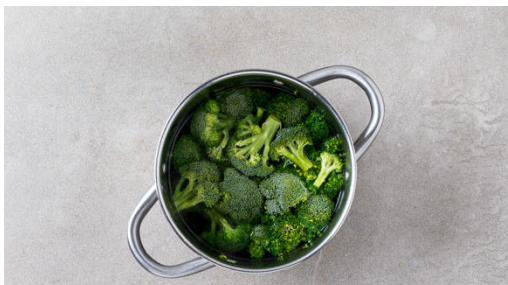
Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 39.7g,
Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 41.8g



1. Zutaten schneiden

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** aufkochen. In einem mittelgroßen Topf 200ml Wasser mit der **Kokosmilch** für den **Reis** aufsetzen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Brokkoli vorkochen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen. Der **Brokkoli** soll noch nicht vollständig durchgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 12-14Min. kochen, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgesogen hat und bissfest ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



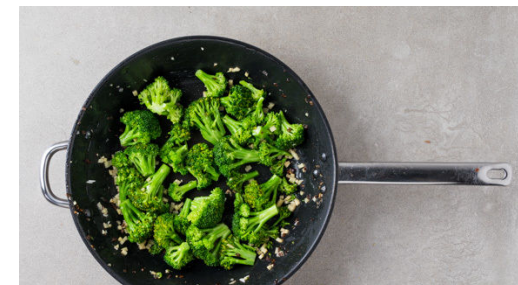
5. Hackfleisch braten

Die **Schalotten**, die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie **Chili nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. glasig anbraten. Das **Hackfleisch** und **2TL Gewürzmischung** 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.



6. Brokkoli anbraten

Die Pfanne auswaschen und erneut 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** ca. 30Sek. anbraten, dann den **Brokkoli** hinzugeben und 2-3Min. braten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Hackfleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Kokosreis** anrichten und servieren.