



Asiatische Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne

mit Schweinehack und Jasminreis



ca. 25min



4 Portionen

Für unsere Geschmacksknospen geht es heute auf eine schnelle, aber passionierte Reise nach Asien: Die unkomplizierte Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne wird mit vollmundiger Teriyakisauce und Knoblauch gebraten, Sesam und Lauchzwiebeln zaubern das ganz besondere Etwas darauf. Auf duftendem Jasminreis serviert, kochst du heute ein erschwingliches Festmahl, das wirklich allen schmeckt.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 100ml Teriyakisaucе ^{1,3}
- 2 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig oder Zucker
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 38.5g



1. Reis kochen

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.



2. Gemüse vorbereiten

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



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



4. Hackfleisch würzen

2EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann die **Teriyakisaucе** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 2EL hellen Essig und 1EL Honig oder Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



5. Brokkoli garen

Mit ca. 170ml 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.



6. Anrichten und servieren

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