



Würziges Hack und eingelegte Karotte

auf Asia-Reistopf mit Gemüse



ca. 30min



4 Portionen

„Umami“ bedeutet im Japanischen so viel wie „Schmackhaftigkeit“. Genau das bekommst du heute auf deinen Teller: Champignons und Schweinehackfleisch dürfen nämlich in einem ganzen Arsenal aromatischer Gewürze braten, und Misopaste bringt noch mehr Umami-Schwung mit ins Spiel. Auf fluffig klebrigem Sushireis mit bereits vorgeschnipseltem asiatischem Gemüse und süßsauer eingelegten Möhrenstreifen serviert ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Ingwer
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 300g Sushireis
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney¹
- 500g braune Champignons
- 500g Schweinehackfleisch
- 50g Misopaste³
- 2 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 gelbe Karotten
- 3 Pck. Sesam²
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

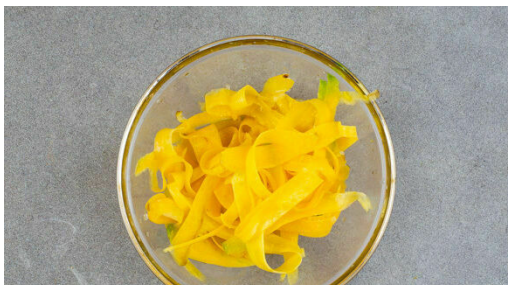
Senf (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Gemüse anbraten

800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Ingwer** schälen, grob reiben und mit dem **Gemüsemix** sowie 1TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



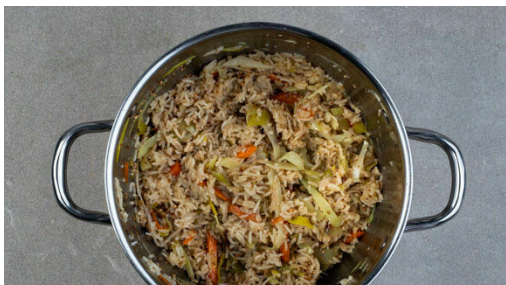
4. Karotten einlegen

4EL hellen Essig gründlich mit 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **Einlegesud** vorsichtig in die **Karottenstreifen** einmassieren.



2. Reis und Gemüse kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in den Topf zu dem **Gemüse** geben. Das **Chutney** einrühren und das kochende Wasser angießen. Den **Reis** aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



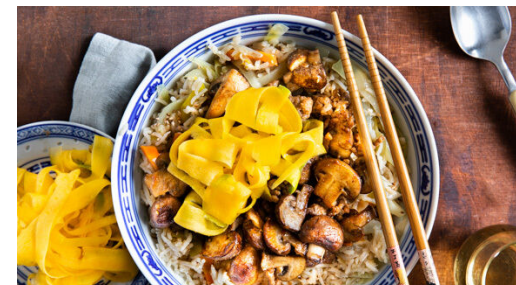
5. Reis verfeinern

Den **Reis** mit dem **Sesam** und dem **Sesamöl** vermengen und nach Geschmack mit Salz würzen.



3. Pilze und Hack braten

Die **Pilze** ggf. säubern, je nach Größe halbieren oder vierteln und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 9Min. braten. Das **Hackfleisch** zugeben und ca. 4Min. krümelig anbraten. Die **Misopaste** mit 4EL Wasser verrühren und mit dem **Vadouvan-Gewürz** und dem **Ras el-Hanout** in die Pfanne rühren. Noch ca. 1Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Hackfleisch** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Karottenstreifen** garnieren und **nach Belieben** mit dem **Einlegesud** beträufelt servieren.