



Koreanische Hackfleischpfanne

mit Karotten und Zucchini auf Jasminreis



20-30min



4 Portionen

Oh ja, es geht mal wieder auf die koreanische Halbinsel – und heute haben wir einfach alles in eine Pfanne gegeben: Dieses farbenfrohe Gericht mit saftigem Hackfleisch, Karotten, Zucchini und einer köstlichen Ingwer-Würzsauce wird auf duftendem Jasminreis serviert und zieht dich garantiert blitzschnell in ihren Bann. Na dann mal ran an den Tisch und guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 696kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 38.8g

1

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.

4

4. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten, bis das Gemüse weich wird. Mit ½TL Salz würzen, dann 1EL Essig und die **Würzsauce** unterrühren. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

2

2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden.

5

5. Fertigstellen & servieren

Vor dem Servieren ggf. esslöffelweise Wasser unter die **Sauce** in der Pfanne rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Hackfleischpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz und ½TLPfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.

6

6. Banchanieren

In der koreanischen Küche werden gerne kleine Beilagenschälchen (Banchan) mit Kimchi oder anderem scharf eingelegten Gemüse zum Hauptgericht serviert – was ja eigentlich nicht schaden kann.