

MARLEY SPOON



Asiatische Hackpfanne

mit Brokkoli und Jasminreis



ca. 25min



3 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 784kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 46.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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. Hackfleisch würzen

1½EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann die **Ingwer-Würzsauce** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 1EL hellen Essig und 1TL Honig oder Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



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.



5. Brokkoli garen

Mit ca. 150ml 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.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

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