

# MARLEY SPOON



## Veganes Hack und Brokkoli Asia-Style

mit Ingwer-Würzsauce und Vollkornreis



ca. 20min



2 Portionen

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

## Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g veganes Hackfleisch<sup>3</sup>
- 100ml Ingwer-Würzsauce<sup>1,2,3,4</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner 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), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

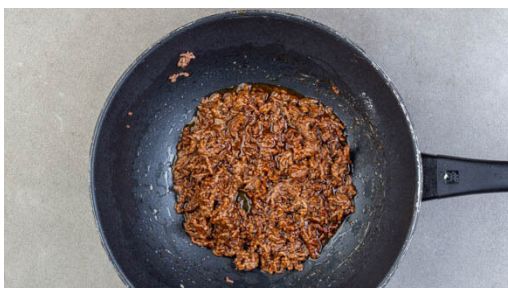
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 30.8g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Hack würzen

1EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann die **Ingwer-Würzsauce** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 1EL hellen Essig und ½TL 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 **Lauchzwiebel** in feine Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Brokkoli garen

Mit ca. 120ml 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. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



### 6. Anrichten und servieren

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