

# MARLEY SPOON



## Asiatische Schweinehackpfanne

mit Brokkoli und Kokosreis



20-30min



2 Portionen

Heute auf deiner Speisekarte: gebratenes Schweinehackfleisch, verfeinert mit Ketjap Manis, einer dickflüssigen Sauce aus Südostasien. Sie verleiht dem Fleisch einen süchtig machenden, herb-süßlichen, leicht salzigen Geschmack und die dunkle Farbe. Dazu gibt es knackigen Brokkoli und cremigen Reis, der in einer Mischung aus Kokosmilch und Wasser gegart wird!

## Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 200ml Kokosmilch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Schalotte
- 1 Peperoni
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

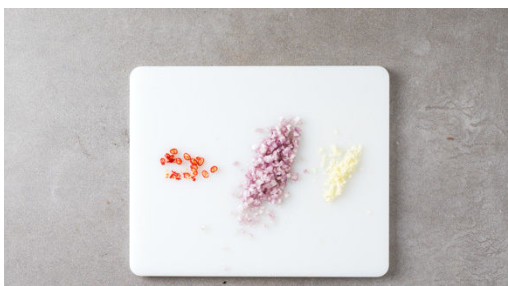
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

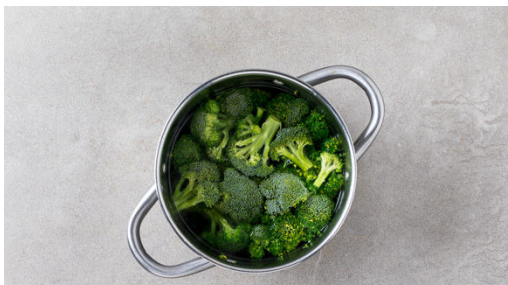
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 45.6g,  
Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 45.3g



### 1. Zutaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** aufkochen. In einem kleinen Topf 100ml Wasser mit der **Kokosmilch** für den **Reis** aufsetzen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



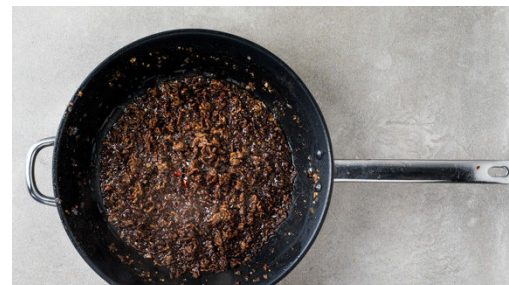
### 4. Brokkoli vorkochen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen. Der **Brokkoli** soll noch nicht vollständig durchgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



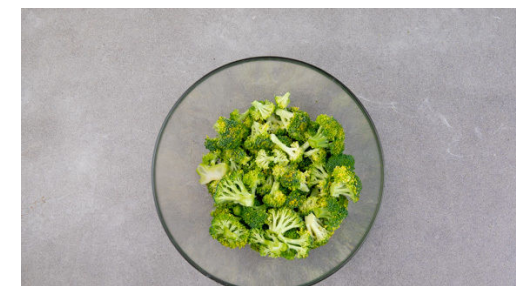
### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** darin einmal aufkochen lassen und dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgesogen hat und bissfest ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



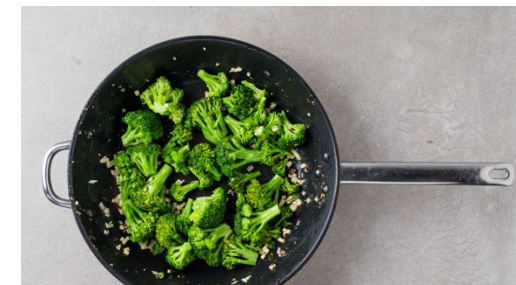
### 5. Hackfleisch braten

Die **Schalotten**, die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie **Peperoni nach Geschmack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. glasig anbraten. Das **Hackfleisch** und **1TL Gewürzmischung** dazugeben und 5-6Min. braten. Mit dem **Ketjap Manis** ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hackfleisch** aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



### 3. Brokkoli schneiden

Währenddessen den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden.



### 6. Brokkoli anbraten

Die Pfanne auswischen und erneut 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** ca. 30Sek. anbraten, dann den **Brokkoli** hinzugeben und 2-3Min. braten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Hackfleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Kokosreis** anrichten und servieren.