



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 Hackfleisch³
- 100ml Ingwer-Würzsauce^{1,2,3,4}
- 1 Pck. Sesam²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- 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

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

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.