



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!

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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Allergene

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

Energie 696kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 38.8g



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.



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.



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.



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



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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**