



Koreanische Hackfleischpfanne

mit Karotten und Zucchini auf Jasminreis



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- 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 695kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 38.8g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse braten

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



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fertigstellen & servieren

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.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



6. Banchanieren

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.