MARLEY SPOON



Asiatische Hackpfanne vom Bio-Rind

mit Brokkoli und Kokosreis

20-30min 4 Portionen

Heute auf deiner Speisekarte: gebratenes Bio-Rinderhackfleisch, 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

- 2 Brokkoli
- 400ml Kokosmilch
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Schalotten
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

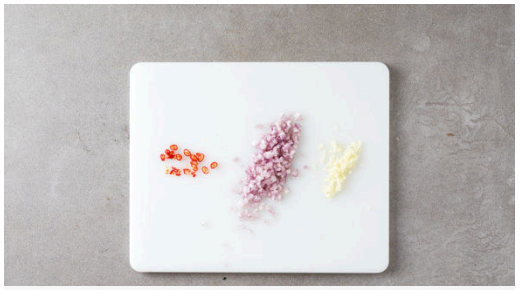
- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Gluten, Senf, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 954kcal, Fett 50.7g, Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 42.0g



1. Zutaten schneiden

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** aufkochen. In einem mittelgroßen Topf 200ml Wasser mit der **Kokosmilch** für den **Reis** aufsetzen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



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.



3. Brokkoli schneiden

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



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.



5. Hackfleisch braten

Die **Schalotten**, die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie **Chili nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1–2Min. glasig anbraten. Das **Hackfleisch** und **2TL 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.



6. Brokkoli anbraten

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

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**