MARLEY SPOON



Koreanische Rinderhackpfanne

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 Rinderhack, 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

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 200ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 714kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 33.3g



1. Reis kochen

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.



2. Gemüse vorbereiten

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.



3. Hackfleisch anbraten

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.



4. Gemüse braten

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



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.



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.

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**