MARLEY SPOON



Vegane Brokkoli-Hack-Pfanne

mit Ingwer-Würzsauce und Jasminreis

ca. 25min 3 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 duftendem Jasminreis serviert, kochst du heute ein Mahl, das wirklich allen schmeckt.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400g veganes Hackfleisch [3]
- 200ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]
- 2 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 702kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 30.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, nach Wunsch den **Strunk** in kleine Würfel schneiden und mitverwenden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Hack anbraten

300g veganes Hack in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten.



4. Hack würzen

1½EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann **150ml Ingwer-Würzsauce** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 1½EL hellen Essig und 1TL Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



5. Brokkoli garen

Mit ca. 150ml 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.



6. Anrichten und servieren

Die **Brokkoli-Hack-Mischung** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert 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**