MARLEY SPOON



# Asiatische Hackpfanne

mit Brokkoli und Jasminreis

ca. 25min  6 Portionen

Für unsere Geschmacksknospen geht es heute auf eine schnelle, aber passionierte Reise nach Asien: Die unkomplizierte Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit gemischtem Hack von Rind und Schwein 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

- 450g Jasminreis
- 5 Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 300ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]
- 2 Pck. Sesam [2]

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl [1]
- 1½EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- 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 748kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 87.1g, Eiweiß 45.8g



### 1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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

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. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl ggf. portionsweise bei starker Hitze 2–3Min. anbraten.



### 4. Hackfleisch würzen

3EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann die **Ingwer-Würzsauce** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 2½EL hellen Essig und 1½EL Honig oder Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



### 5. Brokkoli garen

Mit ca. 250ml 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 **Hackfleisch-Brokkoli-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**