



Schnelle Hackfleisch-Gemüse-Pfanne

fruchtig-fein mit Orange, dazu Reis



ca. 25min



2 Personen

Was haben saftiges Rinderhackfleisch, fluffiger Basmatireis und Sesam gemeinsam? Richtig, sie landen heute auf deinem Teller! Die Bühne teilen sie sich mit buntem Gemüse und diversen kleinen Geschmackswundern, namentlich Knoblauch, Ingwer und Teriyakisauce. Der eigentliche Stargast aber ist die Orange: Sie sorgt hingebungsvoll mit ihrem Innen- und Außenleben für den fruchtig-aromatischen Kick in der Truppe. Go team, go!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Teriyakisaucel^{1,6}
- 1 Stück Ingwer
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Chinakohl
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Den übrigen Chinakohl z. B. für einen Salat verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 122.3g, Eiweiß 36.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Sparschäler **4 ca. 2,5cm breite Streifen Orangenschale** abschälen, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **3EL Orangensaft** mit der **Teriyakisaucel**, 2EL Essig, 50ml Wasser, 1EL Zucker und 1 Prise Salz gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln.



4. Hackfleisch zugeben

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren 2-3Min. krümelig braten. Das **Fleisch** soll noch nicht ganz durchgaren.



2. Reis kochen

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. Die **1/2 des Chinakohls** in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse garen

Den **Chinakohl**, die **Paprika** und die **Orangenschale** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles 4-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** gar ist. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben.



3. Zwiebel anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann den **Ingwer** und den **Knoblauch** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



6. Verfeinern und servieren

1EL Mehl gut unterrühren, dann die **Würzsauce** untermischen und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht andickt. Die **Hackfleisch-Gemüse-Pfanne** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. **übrigem Orangensaft** abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren. **Tipp:** Die **Orangenschale** vor dem Servieren entfernen.