



## Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit Orange

garniert mit Kokosflocken, dazu Reis



ca. 25min



2 Personen

Eine einzige Geschmacksknospe auf unserer Zunge enthält bis zu 100 Sinneszellen – und wir geben den kleinen Rezeptoren heute ordentlich was zu tun! Unser Rinderhack wird nämlich in einer großzügigen Menge Lauchzwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili nach Geschmack gebraten. Das Gemüse zögert auch nicht lange und schlüpft samt fruchtig-würziger Sauce aus Orange und Hoisin gleich mit in die Pfanne. Und die Geschmacksknospen feiern ...



## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 20g Kokosflocken <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 41.1g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



### 4. Würzsauce anrühren

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Hoisinsauce**, der **Sojasauce**, 100ml Wasser und 1/2TL Zucker verrühren.



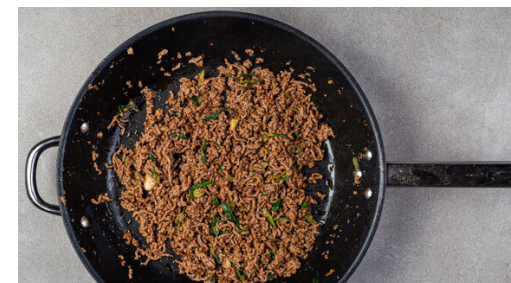
### 2. Gemüse schneiden

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, die unteren 1-2cm des **Strunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



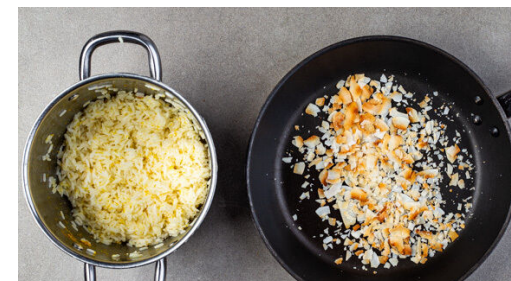
### 5. Gemüse mitbraten

Die **Karotten** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und bei starker Hitze 5-6Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. Anschließend ohne Deckel 2-3Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und **Brokkoli** und **Hackfleisch** gleichmäßig bedeckt sind. Regelmäßig umrühren.



### 3. Hackfleisch braten

Etwas **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **übrigen Lauchzwiebeln**, den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **Chiliflocken nach Geschmack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Hackfleisch** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten, bis es braun und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



### 6. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann vom Herd nehmen. Den **Reis** mit der **1/2 der Orangenschale** vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Die **Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit der **restlichen Orangenschale**, dem **Lauchzwiebelgrün** und den **Kokosflocken** garnieren 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](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Print](#) [Share](#) [Bookmark](#) [Close](#) [Back](#) [Forward](#) [Home](#) [Search](#) [Menu](#) [Settings](#) [Logout](#) [Help](#) [Feedback](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [About Us](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Partnerships](#) [Collaborations](#) [Inquiries](#) [Press Releases](#) [Media Kit](#) [Press Photos](#) [Press Videos](#) [Press Interviews](#) [Press Conferences](#) [Press Events](#) [Press Partners](#) [Press Sponsors](#) [Press Advertisers](#) [Press Content](#) [Press Distribution](#) [Press Outreach](#) [Press Strategy](#) [Press Goals](#) [Press Metrics](#) [Press Analytics](#) [Press Reporting](#) [Press Evaluation](#) [Press Optimization](#) [Press Innovation](#) [Press Leadership](#) [Press Vision](#) [Press Mission](#) [Press Values](#) [Press Principles](#) [Press Standards](#) [Press Ethics](#) [Press Integrity](#) [Press Transparency](#) [Press Accountability](#) [Press Responsibility](#) [Press Sustainability](#) [Press Resilience](#) [Press Adaptability](#) [Press Flexibility](#) [Press Creativity](#) [Press Innovation](#) [Press Leadership](#) [Press Vision](#) [Press Mission](#) [Press Values](#) [Press Principles](#) [Press Standards](#) [Press Ethics](#) [Press Integrity](#) [Press Transparency](#) [Press Accountability](#) [Press Responsibility](#) [Press Sustainability](#) [Press Resilience](#) [Press Adaptability](#) [Press Flexibility](#) [Press Creativity](#)