



## Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit Orange

garniert mit Kokosflocken, dazu Reis



ca. 25min



3-4 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

- 300g Jasminreis
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Brokkoli
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 40g Kokosflocken <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 889kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 40.6g



**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 schneiden**

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



**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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Hackfleisch** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten, bis es braun und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



**4. Würzsauce anrühren**

Die **Schale einer Orange** abreiben, dann **beide Orangen** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Hoisinsauce**, der **Sojasauce**, 150ml Wasser und 1TL Zucker verrühren.



**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.



**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.