

# DINNERLY



## Asiatische Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit Sesam und Jasminreis



ca. 30min



2 personen

Heute gibt es Blümchen auf dem Teller – zumindest in Worten: Neben sittsamen (Brokkoli-)Röschen duftet Jasmin(-Reis) ganz wundervoll vor sich hin. Ursprünglich kommt Jasminreis aus Thailand, er wird jedoch inzwischen sogar in Italien angebaut. Wir bleiben aber heute in Asien und zaubern mit Sesam und Lauchzwiebeln das ganz besondere Etwas auf unsere aromatische Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne. Ein bunter Strauß Geschmack!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 bosui
- 250g rundergehakt
- 100ml gemberwoksaus<sup>1,6,11,12</sup>
- 1 zakje sesam<sup>11</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1el bloem<sup>1</sup>
- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 15ml azijn

## KOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 819kcal, vet 32.3g, koolhydraten 88.0g, eiwit 39.8g



### 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.



### 2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, nach Wunsch den **Strunk** in kleine Würfel schneiden und mitverwenden. Die **Lauchzwiebel** in feine Röllchen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. 1EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, die **Würzsauce** und den Knoblauch untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 1EL (Weißwein-)Essig und 1TL Honig oder Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



### 4. Brokkoli zugeben

Mit ca. 120ml 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.



### 5. Garnieren & servieren

Die **Hackfleisch-Brokkoli-Mischung** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.



### 6. Sesam? Öl!

Was macht ein asiatisches Gericht aus? Kurz gesagt: Vielfalt an allen Fronten. Unsere Hackfleischpfanne liegt geschmacklich auf dem Breiten- und Längengrad, wo gerne noch Sesamöl zum Abrunden verwendet wird. Den Sesam haben wir schon, wer sich am zugehörigen Öl ausprobieren möchte ... einfach beim Servieren ein wenig drüberträufeln!