

# DINNERLY



## Koreanische Hackfleischpfanne mit Karotten und Zucchini auf Jasminreis



20-30min



2 personen

Oh ja, es geht mal wieder auf die koreanische Halbinsel – und heute haben wir einfach alles in eine Pfanne gegeben: Dieses farbenfrohe Gericht mit saftigem Rinderhack, Karotten, Zucchini und einer köstlichen Ingwer-Würzsauce wird auf duftendem Jasminreis serviert und zieht dich garantiert blitzschnell in ihren Bann. Na dann mal ran an die Gabel und guten Appetit!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 courgette
- 250g rundergehakt
- 100ml gemberwoksau <sup>1,6,11,12</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2½g peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 7½ml azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- 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 823kcal, vet 29.9g, koolhydraten 103.5g, eiwit 33.7g



### 1. Reis kochen

In een kleinen Topf 400ml 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

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



### 3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3–4Min. krümelig anbraten.



### 4. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4–6Min. mitbraten, bis das Gemüse weich wird. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, dann ½EL Essig und die **Würzsauce** unterrühren. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.



### 5. Fertigstellen & servieren

Vor dem Servieren ggf. esslöffelweise Wasser unter die **Sauce** in der Pfanne rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Hackfleischpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und servieren.



### 6. Banchanieren

In der koreanischen Küche werden gerne kleine Beilagenschälchen (Banchan) mit Kimchi oder anderem scharf eingelegten Gemüse zum Hauptgericht serviert – was ja eigentlich nicht schaden kann.