

Rinderhackfleisch-Reispfanne mit Brokkoli

dazu süße Soße und Sesam-Topping

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 711 kcal • Tag 2 kochen

27



Rinderhackfleischzubereitung



Basmatireis



Brokkoli



Zwiebel



Sojasoße



Sesamsamen



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Rinderbrühe



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	2974 kJ/711 kcal
Fett	5,2 g	30,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,1 g
Kohlenhydrate	12,9 g	75,3 g
– davon Zucker	2,2 g	12,9 g
Eiweiß	5,7 g	33 g
Salz	1,17 g	6,83 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Zu Beginn

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.



Sesam rösten

Sesam in einer großen Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.



Fleisch anbraten

In der großen Pfanne **Hackfleisch** 2 – 3 Min. krümelig anbraten. **Maisstärke**, **Knoblauch & Ingwer Mix**, **Sojasoße**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. eindicken lassen. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.



Für den Reis

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Reis**, **Rinderbrühe**, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** hinzufügen, gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Reispfanne vollenden

Anschließend den **Reis** einmal umrühren, **Hackfleisch** mit **Soße** darauf geben, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen. Eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Rinderhackfleisch-Brokkoli-Reispfanne auf tiefe Teller verteilen, mit **Sesam** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

