

# Süßsaure Reispfanne mit Bio-Rinderhackfleisch und Edamame, dazu Jasminreis

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 885 kcal • Tag 2 kochen

15



Bio  
Rinderhackfleischzubereitung



Sweet Chili Soße



Sesamöl



Worcestersauce



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Basmatireis



Edamame



Erdnüsse, gesalzen



Karotte-Lauch-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	100 g	150 g	200 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Worcester Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Edamame <b>11)</b>	100 g	150 g	200 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 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. 460 g)
Brennwert	800 kJ/191 kcal	3703 kJ/885 kcal
Fett	8,3 g	38,7 g
- davon ges. Fettsäuren	2,5 g	11,4 g
Kohlenhydrate	21 g	97,3 g
- davon Zucker	7,4 g	34,2 g
Eiweiß	7,6 g	35,3 g
Salz	0,67 g	3,1 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:** **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

1



## Reis zubereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

2



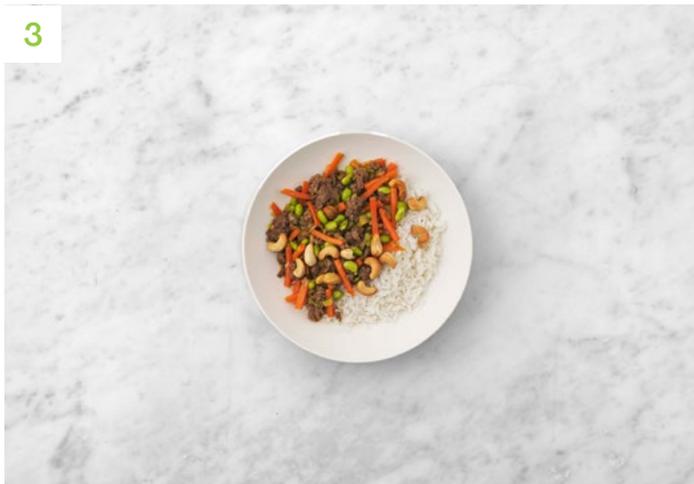
## Hackpfanne anbraten

Währenddessen in einer großen Pfanne **Ingwer-Knoblauch-Mix** samt **Öl** erhitzen.

**Rinderhackfleisch** dazugeben und 2 Min. scharf anbraten.

**Karotte-Lauch-Mix** und die Hälfte der **Erdnusskerne** in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** fast weich ist.

3



## Anrichten

In einer kleinen Schüssel, **Sweet Chili Soße**, **Worcester Sauce**, **Sesamöl** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** vermengen.

**Soße** und **Edamame** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zucker\*** und **Weißweinessig\*** abschmecken.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit der Hackpfanne bedecken und mit restlichen **Erdnusskerne** 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>

