

Teriyaki Donburi mit Hackfleisch Champignons und Pak Choi auf Limettenreis

Thermomix kocht • 693 kcal • Tag 2 kochen

34



gemischte
Hackfleischzubereitung



Jasminreis



Pak Choi



Champignons



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml

**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. 660 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2899 kJ/693 kcal
Fett	4,4 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12 g
Kohlenhydrate	11,5 g	76,4 g
– davon Zucker	1,7 g	11,6 g
Eiweiß	5,4 g	35,9 g
Salz	0,71 g	4,74 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: 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten MA: Marokko

SN: Senegal NL: Niederlande ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



1 Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



2 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Gemüse vorbereiten

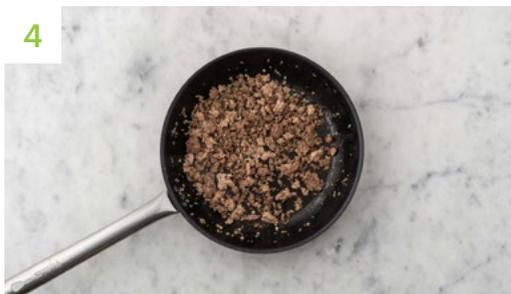
Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** vierteln.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Champignons in Scheiben schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



4 Hackfleisch anbraten

Hackfleisch und **Ingwerpaste** zum **Knoblauch** in die große kalte Pfanne geben. Alles unter Rühren erhitzen und wenn die Pfanne heiß ist, weitere 3 – 4 Min. krümelig anbraten.

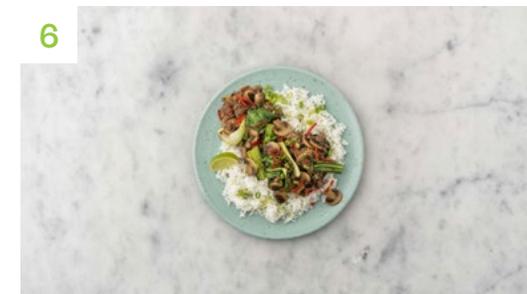
Nach der Dampfgarzeit vom **Reis** Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



5 Stir Fry vollenden

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Pak Choi, **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** und angebratenes **Hackfleisch** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern dabei **Limettenabrieb** unterheben und auf Teller verteilen. **Stir Fry** daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) toppen. Mit restlichen **Limettenvierteln** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

