

Teriyaki Donburi mit Hackfleisch

Champignons und Pak Choi auf Limettenreis

Family 25 – 35 Minuten • 684 kcal • Tag 2 kochen



gemischtes Hackfleisch



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Teriyakisauce



Knoblauchzehe



Ingwer



rote Chilischote



Pak Choi



Champignons



Limette, gewachst



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Pak Choi DE	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1

**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. 600 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	2864 kJ/684 kcal
Fett	4,42 g	27,91 g
– davon ges. Fettsäuren	1,69 g	10,67 g
Kohlenhydrate	11,37 g	71,82 g
– davon Zucker	1,73 g	10,93 g
Eiweiß	5,57 g	35,18 g
Salz	0,484 g	3,056 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

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

Champignons in Scheiben schneiden.

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



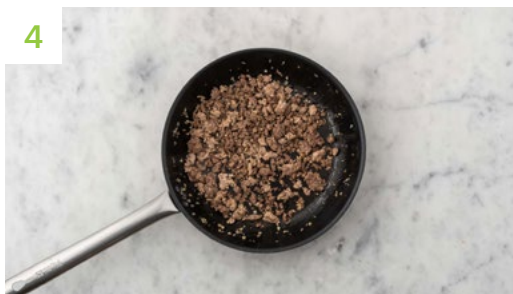
3 Chili schneiden

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

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

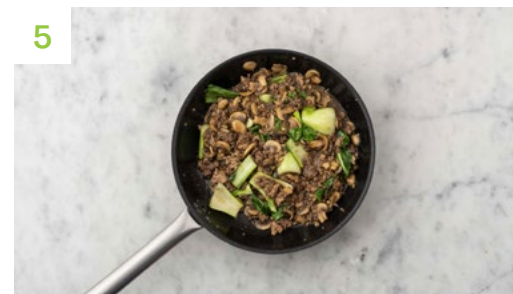
Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Hackfleisch braten

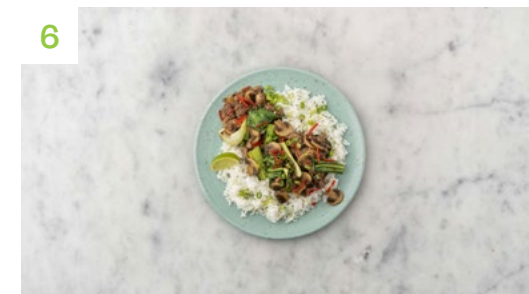
Hackfleisch, **Ingwer** und **Knoblauch** in eine große, kalte Pfanne geben. **Hackfleisch**, **Ingwer** und **Knoblauch** unter Rühren erhitzen und wenn die Pfanne heiß ist, weitere 1 – 2 Min. krümelig anbraten.

Pak Choi, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** zugeben und 3 – 6 Min. mit braten, bis das **Hackfleisch** durchgegart ist.



5 Stir fry fertigstellen

Hackfleisch mit **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** untermischen 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>

