

Teriyaki Donburi mit Hackfleisch

Champignons und Pak Choi auf Limettenreis

Family Thermomix kocht • 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

thermomix

20 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

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

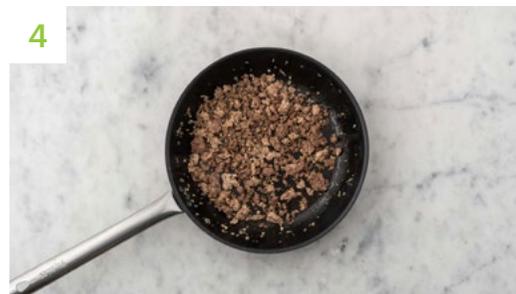


Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

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



Hackfleisch anbraten

Hackfleisch zum **Ingwer-Knoblauch-Mix** in die kalte Pfanne geben. **Hackfleisch**, **Ingwer** und **Knoblauch** unter Rühren erhitzen und wenn die Pfanne heiß ist, weitere 2 – 3 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.

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.



Gemüse schneiden

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.



Stir Fry vollenden

15 g [15 g | 15 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.



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.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

