

Teriyaki Donburi mit Hackfleisch, Pilzen & Pak Choi dazu Limettenreis

Thermomix kocht • 681 kcal • Tag 2 kochen

3



gemischtes Hackfleisch



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Teriyakisofe



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.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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 EG IT	2	3	4
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Pak Choi DE	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	1
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 620 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	2851 kJ/681 kcal
Fett	4,49 g	27,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,72 g	10,66 g
Kohlenhydrate	11,47 g	71,27 g
– davon Zucker	1,69 g	10,50 g
Eiweiß	5,64 g	35,05 g
Salz	0,491 g	3,054 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 **IT:** Italien
ES: Spanien **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande **MA:** Marokko
VN: Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

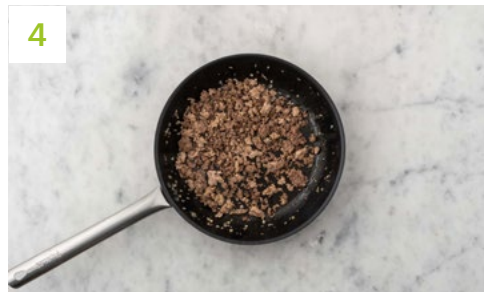


Zu Beginn

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/☞/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/☞/Stufe 1** garen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse vorbereiten

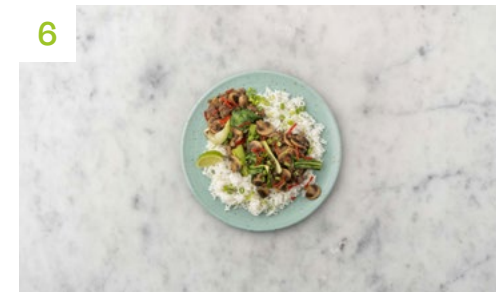
Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** vierteln.

Weißer und grüner 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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

