



# Asiatische Reispfanne mit Vemondo Hackfleisch

 Zeit gesamt  
35min

 Zubereitungszeit  
35min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	2 St.
Pak Choi	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Vemondo Hackfleisch	400 g
Sojasauce	4 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Chili, gemahlen	
Koriander, frisch	20 g
Limetten	1 St.

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Enden entfernen. Grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Pak Choi waschen und die Blätter einzeln abziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
3. In einer Pfanne oder Wok 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo Hackfleisch mit Knoblauch ca. 3–4 Min. krümelig anbraten. Anschließend herausnehmen.
4. Im Wok erneut 2 EL Öl erhitzen und weiße Frühlingszwiebel mit Ingwer ca. 1 Min. anbraten. Karotten zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Pak Choi, gebratenes Vemondo Hackfleisch und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. garen. Mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen, mit Chili würzen und 3 Min. leicht köcheln.

5. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Limette waschen und in Spalten schneiden. Reis auf Tellern anrichten und asiatisches Hackfleisch aus Vemondo Hack mit Gemüse darübergerben. Mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal		
Kohlenhydrate	76 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	13 g	Fette	24 g