

Superfix Asia-Hack-Pfanne



FIXE FEIERABENDKÜCHE

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. In einem mittelgroßen Topf 600 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Sparschäler 8 breite Streifen Orangenschale abschälen, dann die Orange halbieren und auspressen. Den Saft mit der Teriyakisoße, Essig, 100 ml Wasser, Zucker und 1 kräftigen Prise Salz gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den Reis hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12 Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist. Noch ca. 5 Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel in einer großen Pfanne mit Öl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Dann den Ingwer und den Knoblauch unterrühren und ca. 30 Sek. mitbraten.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bio-Orange
- 100 ml Teriyakisoße
- 2 Stücke Ingwer
- 300 g Jasminreis
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 800 g Gemüsemix, chinesisches
- 1 EL Vollkornmehl
- 2 EL Öl
- 3 EL Essig
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Zucker
- Sesam



816 kcal
Kalorien



103 g
Kohlenhydrate



30 g
Fett



34 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

Superfix Asia-Hack-Pfanne



FIXE FEIERABENDKÜCHE

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

- Das Hackfleisch in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren 2-3 Min. krümelig braten. Das Fleisch soll noch nicht ganz durchgaren.
- Den Gemüsemix und die Orangenschale zum Hackfleisch in die Pfanne geben und alles 4-5 Min. anbraten, bis das Gemüse gar ist. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben.
- Das Mehl gut unterrühren, dann die Würzsoße untermischen und 1-2 Min. köcheln lassen, bis die Soße leicht andickt. Die Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Reis anrichten, mit dem Sesam garnieren und servieren. Die Orangenschale vor dem Servieren entfernen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bio-Orange
- 100 ml Teriyakisoße
- 2 Stücke Ingwer
- 300 g Jasminreis
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 800 g Gemüsemix, chinesisches
- 1 EL Vollkornmehl
- 2 EL Öl
- 3 EL Essig
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Zucker
- Sesam



816 kcal
Kalorien



103 g
Kohlenhydrate



30 g
Fett



34 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt