

# Rindshackfleisch-Reispfanne mit Broccoli dazu süsse Sauce und Sesam-Topping

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 793 kcal • Tag 2 kochen

27



Basmatireis



HelloFresh Beef Gehacktes



Broccoli



Zwiebel



Sojasauce



Sesamsamen



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Maizena



Natürlicher  
Geschmack

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Balsamicoessig\*, Rindsbouillonpulver\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x	30 g	2 x	30 g
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g

\*\*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. 610 g)
Brennwert	542 kJ/ 129 kcal	3316 kJ/ 793 kcal
Fett	6.1 g	37.1 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	12.6 g
Kohlenhydrate	12.1 g	74.2 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	6.7 g	41.3 g
Salz	0.8 g	4.9 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:** 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



### Zum Beginn

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.



### Sesam rösten

**Sesam** in einer grossen Bratpfanne mit Deckel ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.



### Fleisch anbraten

In der grossen Bratpfanne **Hackfleisch** 2 – 3 Min. krümelig anbraten. **Maisstärke**, **Knoblauch & Ingwer Mix**, **Sojasauce**, 2 TL [4 TL] **Zucker\***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig\*** und **Pfeffer** dazugeben und 1 Min. eindicken lassen. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.



### Für den Reis

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Broccoli** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Reis**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** und 350 ml [700 ml] **Wasser\*** hinzufügen, gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



### Reispfanne vollenden

Anschliessend den **Reis** einmal umrühren, **Hackfleisch** mit **Sauce** darauf geben, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen. Eventuell mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Rinderhackfleisch-Broccoli-Reispfanne** auf tiefe Teller verteilen, mit **Sesam** garnieren.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Minced beef and rice with broccoli

served with sweet sauce and sesame topping

One-pot dish 35–45 minutes • 793 kcal • Cook on day 2

27



Basmati rice



HelloFresh minced beef



Broccoli



Onion



Soy sauce



Sesame seeds



Chopped garlic & ginger in oil



Corn starch



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, sugar\*, balsamic vinegar\*, beef stock powder\*, water\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 small bowl and 1 large frying pan with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sesame seeds <b>3</b> )	1 x	10 g	1 x	20 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 610 g)
Calories	542 kJ/129 kcal	3316 kJ/793 kcal
Fat	6.1 g	37.1 g
- of which saturated fats	2.1 g	12.6 g
Carbohydrate	12.1 g	74.2 g
- of which sugar	2 g	12 g
Protein	6.7 g	41.3 g
Salt	0.8 g	4.9 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 3** Sesame seeds **11** Soya **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

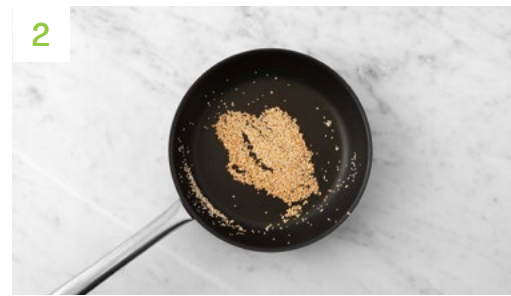


## Get started

Heat 350 ml [700 ml] water in the kettle.

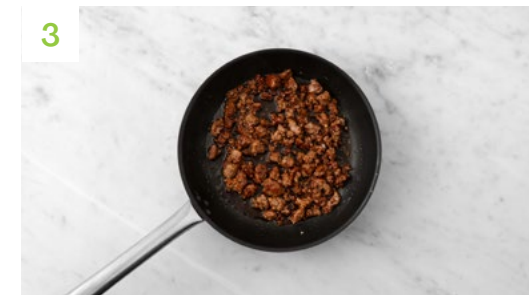
Divide the broccoli into bite-sized florets.

Halve the onion and cut it into strips.



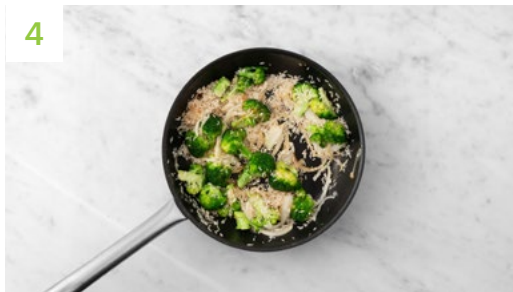
## Toast the sesame seeds

Toast the sesame seeds in a large covered frying pan without fat for 1–2 min. until browned. Remove and set aside.



## Fry the meat

In the large frying pan, fry the mince for 2–3 min. until crumbly. Add the corn starch, garlic and ginger mix, soy sauce, 2 tsp. [4 tsp.] sugar\*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar\* and pepper and allow to thicken for 1 min. Put in a bowl and set aside.



## For the rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large frying pan. Sauté the broccoli and onions for 2–3 min. Add the rice, 4 g [8 g] beef stock powder\*, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and 350 ml [700 ml] water\*, mix well, bring to the boil, cover and simmer on a medium heat for 12 min.



## Finish the dish

Then stir the rice once and put the mince and sauce on top, remove the pot from the stove, put the lid on and leave the rice to swell for at least 10 min. Season with salt\* and pepper\* if required.



## Serve

Apportion the beef and broccoli rice onto deep plates and garnish with sesame seeds.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Poêlée de riz et de bœuf haché au brocoli sauce douce et garniture au sésame

Plat One-Pot 35 – 45 minutes • 793 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Riz basmati



Brocoli



Sauce soja



Ail & gingembre  
hachés à l'huile



Viande de bœuf  
hachée HelloFresh



Oignon



Graines de sésame



Maïzena



Natürlicher  
Geschmack

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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sucre\*, vinaigre balsamique\*, bouillon de bœuf en poudre\*, eau\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol et 1 grande poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 610 g)
Valeur calorique	542 kJ/ 129 kcal	3316 kJ/ 793 kcal
Lipides	6,1 g	37,1 g
- dont acides gras saturés	2,1 g	12,6 g
Glucides	12,1 g	74,2 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	6,7 g	41,3 g
Sel	0,8 g	4,9 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 3)** graines de sésame **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Pour commencer

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper l'oignon en deux puis en tranches.



### 2 Sésame

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle dotée d'un couvercle pendant 1 à 2 minutes, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer du feu et réserver.



### 3 Faire dorer la viande

Dans la grande poêle, faire revenir la viande hachée 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elle s'émiette. Ajouter la féculé de maïs, le mélange d'ail et de gingembre, la sauce soja, 2 cc [4 cc] de sucre\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique\* et du poivre, et laisser épaissir 1 min. Réserver dans un bol.



### 4 Pour le riz

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir le brocoli et les oignons pendant 2 à 3 min. Ajouter le riz, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\*, 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et 350 ml [700 ml] d'eau\*, bien mélanger, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 12 min.



### 5 Terminer la poêlée de riz

Remuer ensuite le riz une fois et poser la viande hachée et la sauce dessus, retirer la casserole du feu et laisser gonfler à couvert au moins 10 min. Si nécessaire, saler\* et poivrer\* à nouveau.



### 6 Dresser

Répartir la viande de bœuf hachée et la poêlée de brocoli et de riz dans des assiettes creuses, garnir de sésame.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

