

# Teriyaki Donburi mit Hackfleisch

## Champignons und Pak Choi auf Limettenreis

25 – 35 Minuten • 682 kcal • Tag 2 kochen

34



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Teriyakisauce



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



rote Peperoncini



Pak Choi



Champignons



Limette, gewachst



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes	1 x 250 g	1 x 500 g
Gehacktes	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Teriyakisauce <b>(11) (15)</b>	2 x 4 g	4 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 10 g	2 x 10 g
Ingwerpaste	1 x 15 g**	1 x 15 g
rote Peperoncini	1 x 130 g	2 x 130 g
Pak Choi	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons	1 x 75 g**	1 x 75 g
Limette, gewachst		

\*\*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	461 kJ/ 110 kcal	2854 kJ/ 682 kcal
Fett	4.1 g	25.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	9.7 g
Kohlenhydrate	11.7 g	72.6 g
- davon Zucker	1.6 g	9.9 g
Eiweiss	5.9 g	36.3 g
Salz	0.31 g	1.9 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: 11) Soja 15) Weizen**

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



### 1 Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



### 2 Gemüse schneiden

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0.5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 - 3 cm grosse Stücke schneiden.

**Champignons** in Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



### 3 Peperoncini schneiden

**Limette** heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln und **Limette** vierteln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



### 4 Hackfleisch braten

**Hackfleisch**, **Ingwerpaste** und **Knoblauch** in eine grosse, kalte Bratpfanne geben. **Hackfleisch**, **Ingwerpaste** und **Knoblauch** unter Rühren erhitzen und wenn die Bratpfanne heiss ist, weitere 1 - 2 Min. krümelig anbraten.

**Pak Choi**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** zugeben und 3 - 6 Min. mit braten, bis das **Hackfleisch** durchgegart ist.



### 5 Stir fry fertigstellen

**Hackfleisch** mit **Teriyakisauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 6 Anrichten

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** untermischen und auf Teller verteilen. **Stir Fry** daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) toppen. Mit restlichen **Limettenvierteln** geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

### Du liebst HelloFresh?

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

