

Rezept

Stir-fry-Brokkoli-Bowl mit Hackfleisch

Ein Rezept von Stir-fry-Brokkoli-Bowl mit Hackfleisch, am 29.04.2024

Zutaten

300 g Brokkoli	70 g Zuckerschoten
1 Möhre	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Joghurt
1 TL Currypulver	Salz
Pfeffer	2 EL Hoisin-Sauce
1 EL Sriracha-Sauce	2 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	150 g Mie-Nudeln
20 g Cashewkerne	3 EL neutrales Öl
300 g Rinderhackfleisch	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 955 kcal, 49 g F, 50 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Currypulver und je ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. In einer weiteren kleinen Schüssel Hoisin-Sauce, Sriracha, Sojasauce und Sesamöl verrühren.
3. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Parallel die Cashewkerne hacken. Das neutrale Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch und Brokkoli darin unter Wenden ca. 8 Min. bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitbraten. Hoisin-Saucen-Mix und 6 EL Wasser hinzugeben. Die Hackfleisch-Brokkoli-Mischung, Nudeln, Zuckerschoten und Möhre in zwei Schalen anrichten. Mit den gehackten Cashewkernen bestreuen. Zuckerschoten und Möhrenraspel mit dem Curry-Dip beträufeln.