

Hier und heute



Würzige Hackfleischpfanne mit Brokkoli und Chili

Köchin Julia Floß zaubert eine würzige Hackfleischpfanne mit Brokkoli, Chili, Spiegelei und Reis. Schnell, einfach und köstlich!

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten Reis

- 300 g Jasmin- oder Basmatireis
- Salz

Zutaten für die Soße

- 2 Schalotten (oder kleine Zwiebeln)
- 1-2 rote Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Sriracha-Chilisoße
- 2-3 EL Fischsoße
- 2-3 EL Austernsoße
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 EL Zucker

Sonstiges

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 2 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen- oder Erdnussöl)
- 200 g wilder Brokkoli / Bimi
- 100 ml Brühe
- ½ Bund Thai-Basilikum
- 4 Eier
- ½ Salatgurke

Zubereitung

Den Jasminreis nach Packungsanweisung mit etwas Salz kochen. Währenddessen die Schalotte schälen und grob zerschneiden, die Chilischote von Kernen und Häuten befreien, den Knoblauch schälen. In einem Küchenmixer Schalotten, Chili, Knoblauch, Sriracha, Fischsoße, Austernsoße, Sojasoße und Zucker fein mixen.

In einer großen Pfanne das Hackfleisch in Öl knusprig anbraten. Fleisch immer wieder zerteilen und zerdrücken. Wenn es goldbraun ist, die Soße dazugeben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den wilden Brokkoli waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, zusammen mit der Brühe in die Pfanne geben und drei bis vier Minuten köcheln lassen. Das Thai-Basilikum grob zupfen und in die Pfanne geben. Die Soße abschmecken.

In der Zwischenzeit vier Spiegeleier braten. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Hackfleischpfanne zusammen mit Reis, Spiegeleiern und Gurkenscheiben servieren.