

China - Pfanne mit Gehacktem und Gemüse

- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " } });
```

Herzhaft - lecker, wie bei ihrem Lieblingschinesen mit viel Gemüse

Zutaten

- 250 g Schweinemetz, zerkrümelt
- 100 g Brokkoli, geputzt, gewaschen, in Röschen
- 1 Stange Porree geputzt, gewaschen, in Ringen
- 2 Möhren, geschält, gewaschen, in halben Scheiben
- 200 g Weißkohl geputzt, gewaschen, in dünnen Streifen
- ½ Bündchen Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 100 g Sojabohnensprossen, heiß gewaschen
- 30 g Erdnusskerne
- 20 g frischer Ingwer fein gewürfelt (2 cm)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Erdnussöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL süße Soja Sauce, evtl. etwas mehr
- 2 EL süß - scharfe Chilisoße
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Möhren, Porree und den Kohl in einer großen Bratpfanne oder Wok mit 1 EL Erdnussöl etwa 5 min. bei starker Hitze braten, dabei rühren. Sojasprossen und Brokkoli dazugeben und kurz weiter braten.

Schritt2

Mit der Gemüsebrühe, Sojasoße und Chilisoße ablöschen, salzen, pfeffern.

Schritt3

In einer 2. Pfanne das gekrümelte Hackfleisch im restlichen Erdnussöl „krümelig“ scharf anbraten die Ingwer - und Knoblauchwürfelchen und die Erdnüsse dazu geben.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Fleisch und Gemüse miteinander mischen und mit Erdnüssen und Frühlingzwiebelringen bestreut und Basmati Reis zu Tisch geben.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** brokkoli, ingwer, knoblauch, Lauchzwiebeln, Porree, schweinemetz

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)344
- Fett (g)23
- KH (g)14
- Eiweiss (g)20
- Ballast (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/china-pfanne-mit-gehacktem-und-gemuese/>