

## Teriyaki-Hackfleisch-Pfanne mit Brokkoli

|                         |                 |                    |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| 500 g RinderHackfleisch | 1 Kopf Brokkoli | 2 EL Teriyaki-Soße |
| 1 EL Sojasoße           | 1 TL Ingwer     | 2 Knoblauchzehen   |
| 1 TL Sesamöl            | 1 TL Zucker     | 1 EL Sesamsamen    |
| Frühlingszwiebeln       |                 |                    |

Erhitze das Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Hackfleisch hinzu und brate es an, bis es durchgegart und schön braun ist. Zerbrösele das Fleisch während des Bratens, damit es gleichmäßig gar wird.

Füge den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer zum Hackfleisch hinzu und brate alles für etwa 1 Minute, bis die Aromen freigesetzt werden.

Gib den Brokkoli in die Pfanne und rühre alles gut um. Wenn du es etwas weicher magst, kannst du den Brokkoli mit etwas Wasser ablöschen und abdecken, damit er dämpft.

Gieße Teriyaki-Soße und Sojasoße in die Pfanne, rühre alles gut um und lasse es für etwa 5 Minuten köcheln, bis der Brokkoli gar, aber noch bissfest ist.

Streue den Zucker über die Pfanne und rühre ihn unter, um der Soße eine zusätzliche Süße zu verleihen. Wenn du möchtest, kannst du auch Sesamsamen hinzufügen, um dem Gericht mehr Textur zu geben.

Schmecke die Pfanne ab und füge nach Belieben mehr Teriyaki-Soße oder Sojasoße hinzu.

Wenn du es schärfer magst, kannst du auch einen Spritzer Chili-Soße einfügen.

Serviere das Teriyaki-Hackfleisch mit Brokkoli direkt aus der Pfanne. Garniere es nach Belieben mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln.

NN am 13. September 2026