



Schnelle Thai-Hackpfanne

mit Ananas und Jasminreis

30-40Min.



3-4 Personen

Lust auf eine Geschmacksexplosion? Fruchtige Ananas trifft auf scharf angebratenes Rinderhackfleisch und süß-saures Gemüse. Die Königin der tropischen Früchte schmeckt nicht nur pur nach Sommer, auch in herzhaften Gerichten sorgt sie für einen besonders frischen Geschmack. Das knackig-grüne Gemüse liefert uns noch dazu eine Extraportion Vitamine!

Was du von uns bekommst

- Ananas
- Rinderhackfleisch
- frischer Koriander
- Stangensellerie ⁹
- Lauchzwiebeln
- Sojasauce ^{1,6}
- Knoblauch
- Jasminreis
- rote Thaichili
- Reisgewürz ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 19.6g, Eiweiß 36.2g, Kohlenhydrate 95.1g



1. Reis vorbereiten

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit 800ml Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen und bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. köcheln, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen. Je 1 TL Salz und Zucker mit 1EL hellem Essig verrühren und unter den **Reis** mischen.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen den **Sellerie** in möglichst dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Chili** fein hacken. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne und verwendet nur die **1/2 Chili**. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **Stiele** fein hacken.



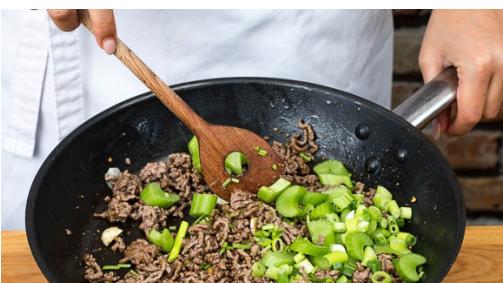
3. Ananas braten

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Ggf. in 2cm große Stücke schneiden. Die **Ananasstücke** mit der **Chili** und 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1TL Öl anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Die Pfanne erneut mit 1EL Pflanzenöl hoch erhitzen und das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch** und der **Gewürzmischung** darin 3-4Min. scharf anrösten.



5. Gemüse zugeben

Den **Sellerie**, die **1/2 der Lauchzwiebeln** und die **gehackten Korianderstiele** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit der **Sojasauce** und 50ml **Ananassaft** ablöschen und ca. 1-2Min. einköcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Hackpfanne fertigstellen

Die **Ananas** unter das **Hackfleisch** mischen. Die **Hackpfanne** mit den **Korianderblättern** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Jasminreis** servieren.