



## Süß-saure Hackfleischpfanne

mit Nektarine und Sushireis



20-30min



2 Personen

Dieses köstliche Rezept erinnert nicht im Entferntesten an irgendwelche klebrig-zuckrigen Tomatensaucen, die man häufig mit „süß-sauer“ assoziiert. Hier wird das saftige Rindfleisch mit frischem Stangensellerie und Koriander, Teriyakisauce und fruchtiger Nektarine kombiniert. Dazu gibt es feinen Sushireis. Ein Gedicht!

## Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Nektarine
- 250g Rinderhackfleisch
- 50ml Teriyakisaucel <sup>1,6</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 33.8g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-4Min. krümelig anbraten.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in sehr feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 5. Gemüse mitbraten

Den **Sellerie** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit der **Teriyakisaucel** ablöschen und die **Nektarinenscheiben** sowie die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Nektarinen schneiden

Die **Nektarinen** rundherum einschneiden und die Hälften auseinanderdrehen. Das **Fruchtfleisch** in dünne Spalten schneiden, den Stein entfernen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller oder Schalen verteilen. Das **Hackfleisch** darauf anrichten und mit dem **Koriander** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.