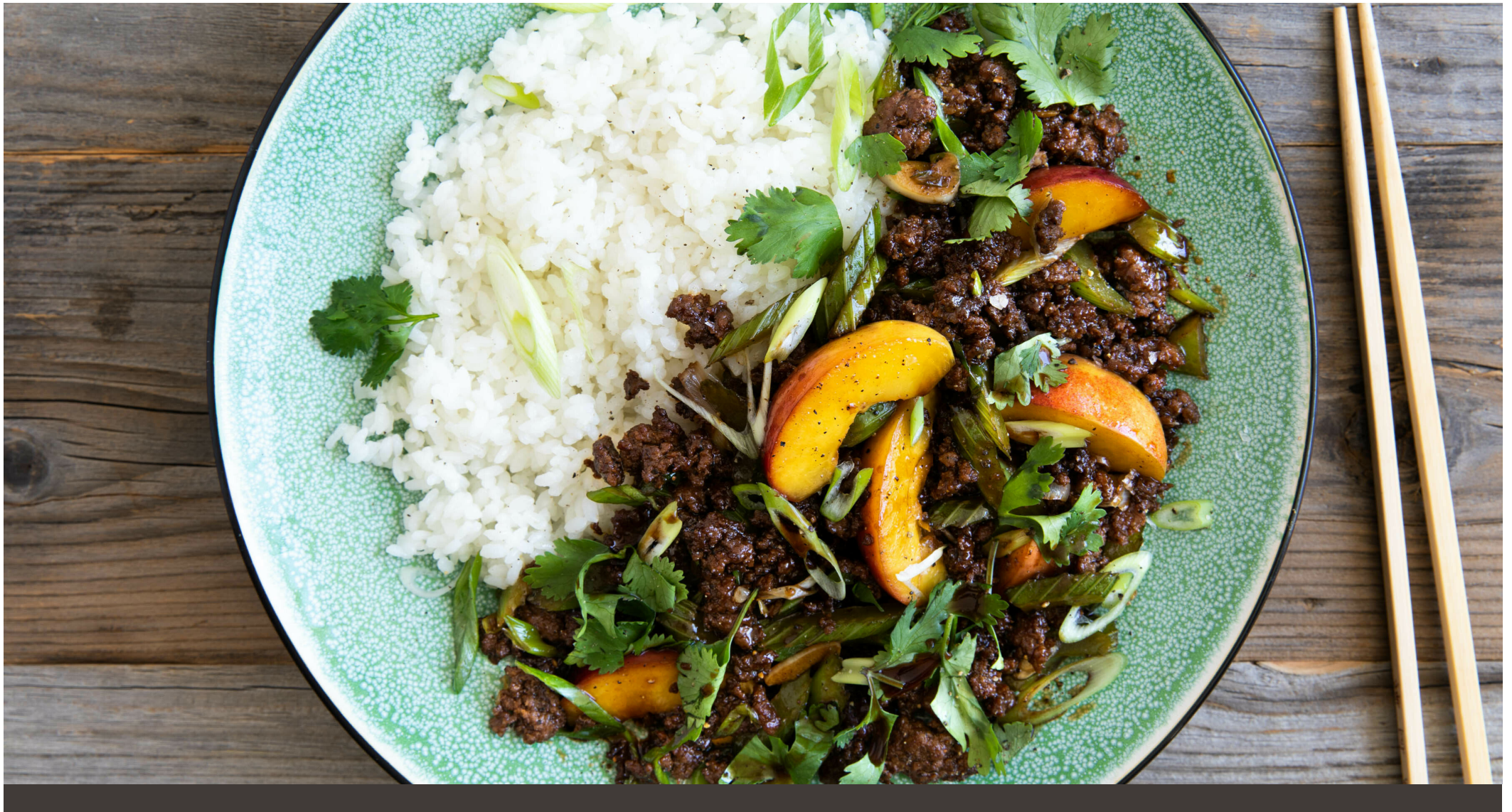




Süß-saure Bio-Hackfleischpfanne

mit Nektarine und Sushireis



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Stangensellerie ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Nektarinen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 83.6g, Eiweiß 31.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



3. Nektarinen schneiden

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



4. Hackfleisch braten

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



5. Gemüse mitbraten

Den **Sellerie** und den **Knoblauch** dazugeben und 2–3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit der **Teriyakisauce** ablöschen und die **Nektarinenscheiben** sowie die **½ der Lauchzwiebeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.