



Süß-saure Veggieshackpfanne

mit Nektarine und Sushireis



20-30min



3-4 Personen

So lecker und elegant hast du „Schweinefleisch süß-sauer“ noch nicht genossen! Die tolle Variante, die sich unser Koch Matthias ausgedacht hat, erinnert nicht im Entferntesten an irgendwelche klebrig-zuckrigen Tomatensaucen. Er kombiniert stattdessen das saftige vegane Hack mit knackigem Stangensellerie, Teriyakisauce und frischer Nektarine. Dazu gibt es feinen Sushireis. Ein Gedicht!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 3 Stangensellerie ¹
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Nektarinen
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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 624kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 22.2g



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.



4. Fertigstellen

Die **Teriyakisauce** und 1EL hellen Essig in die Pfanne geben und gründlich umrühren, um Bratensatz vom Pfannenboden zu lösen. Die **Nektarinen** und die **½ der Lauchzwiebeln** zugeben und unterheben. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und je nach Geschmack mit Essig und/oder Zucker abschmecken, bis die gewünschte Süß-Sauer-Balance erreicht ist.



2. Zutaten schneiden

Den **Sellerie** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Nektarinen** halbieren und den Stein entfernen, dann das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden (dazu ein Technik-Tipp in Schritt 6).



5. Servieren

Die **Veggiehackpfanne** auf den Reis geben und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren. Guten Appetit!



3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne (oder einem Wok) mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3–4Min. krümelig anbraten. Den **Sellerie** und den Knoblauch zugeben und 3–4Min. weiterbraten.



6. Widerstand zwecklos

Nektarinen sind köstlich, aber manchmal etwas schwer zu entsteinen. Dafür gibt es hier eine kleine Anleitung: Die Nektarine entlang der Einkerbung ringsherum bis zum Stein einschneiden und die beiden Hälften gegeneinander drehen, um die erste Hälfte vom Stein zu lösen. Dann die andere Hälfte noch einmal mittig bis zum Stein einschneiden und die Stücke einzeln vom Stein abziehen.