



Süß-saure Hackfleischpfanne

mit Nektarine und Sushireis



20-30min



2 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 Hackfleisch aus Schwein und Rind mit frischem Stangensellerie und Koriander, Teriyakisauce und frischer Nektarine. Dazu gibt es feinen Sushireis. Ein Gedicht!

- 150g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Nektarinen
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 739kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 31.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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 einem Wok oder in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 **Teriyakisauce** ablöschen und die **Nektarinenscheiben** sowie die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Nektarinen schneiden

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



6. Anrichten und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. 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.