



Süß-saure Hackfleischpfanne

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

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Stangensellerie ⁹
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Nektarinen
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 2 Packungen Teriyakisauc ^{1,6}
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- 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 734kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 29.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



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



4. Fleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem Wok oder in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 **Teriyakisauc** ablöschen und die **Nektarinenscheiben** sowie die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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.