



Reisauflauf thailändische Art

mit Speckwürfeln, Brokkoli und Ananas



ca. 1h



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Speckwürfel
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Jasminreis
- 1 Dose Ananas
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 20ml Fischsauce ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backöfen mit Grillfunktion
- mittelgroße Auflaufform
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Fisch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 19.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Speck** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. braten, bis der Speck rundum knusprig ist. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Reis backen

In einem kleinen Topf 500ml Wasser, den **Ananassaft**, die **Sojasauce**, die **Fischsauce**, die **½ des Brühwürzes** und je ½TL Salz und Pfeffer zum Kochen bringen, dann in die Auflaufform geben und alle Zutaten gründlich vermengen. Die Auflaufform vollständig mit Alufolie abdecken. Im Ofen 25-30Min. backen, bis der **Reis** gar und die **Sauce** aufgesogen ist.



2. Zutaten braten

Den **Speck samt Fett** in eine mittelgroße Auflaufform geben. Den **Reis** und den **Knoblauch** mit 2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann in die Auflaufform geben. Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-4Min. goldbraun braten, dann in die Auflaufform geben.



5. Auflauf grillen

Nach 25-30Min. die Alufolie entfernen und den **Reis** durchrühren, um ihn aufzulockern. Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C einstellen und den **Auflauf** 6-10Min. grillen, bis der **Reis** knusprig ist.



3. Ananas anbraten

Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **½ des Saftes** auffangen. Die **Ananas** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten, dann in die Auflaufform geben.



6. Anrichten & servieren

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und servieren.