



Teriyaki-Schweinehack

in Romanasalat-Schiffchen mit Reis



20-30min



2 Personen

So werden selbst Salat-Skeptiker zu Liebhabern: Es gibt mit würzigem Schweinehack gefüllte, knackig-frische Romanasalatblätter. Das Fleisch wird zuvor mit Karotten in salzig-süßer Teriyakisauce gebraten. Mit einem Löffelchen Sellerie-Reis dazu perfekt!

- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Romanasalat
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 979kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 40.9g



Die **Karotte**, die **Zwiebel** und den **Ingwer** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.



Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Hackfleisch** dazugeben und ca. 5Min. scharf anbraten, dabei immer wieder rühren. Mit der **Teriyakisauce** ablöschen, alles gut verrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen.



Inzwischen den **Stangensellerie** schräg in feine Streifen schneiden. In den letzten ca. 5Min. zum **Reis** geben und ziehen lassen.



Die **Salatblätter** vorsichtig vom Strunk zupfen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Die **Salatblätter** einzeln zuerst mit etwas **Sellerie-Reis** füllen, dann etwas von der **Fleisch-Gemüse-Mischung** darübergeben. Zum Schluss mit **Erdnüssen** und **Koriander** bestreuen. Ggf. **restliche Füllung** einfach dazu servieren.