



Teriyaki-Schweinehack

in Romanasalat-Schiffchen mit Reis



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 400g Basmatireis
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 2 Packungen Teriyakisauce 1,6
- 2 Stangensellerie 9
- 1 Packung Romanasalat
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 niedriger Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse und Fleisch braten

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.



4. Sellerie-Reis zubereiten

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



5. Salat vorbereiten

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



6. Salat füllen

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.