



## 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 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Nektarinen
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Packung Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 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 27.4g,  
Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 32.4g



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.



Den **Sellerie** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in sehr feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



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



Das **Hackfleisch** in einem Wok oder in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-4Min. krümelig anbraten.



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.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. 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.