



Reisauflauf thailändische Art

mit Speckwürfeln, Brokkoli und Ananas



ca. 1h



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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

- Backofen 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.

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.