



## Schnelle Thai-Hackpfanne

mit Ananas und Jasminreis

 30-40min  2 Portionen

Lust auf eine Geschmacksexplosion? Fruchtige Ananas trifft auf scharf angebratenes Rinderhackfleisch und süß-saures Gemüse. Die Königin der tropischen Früchte schmeckt nach Sommer und gibt herhaften Gerichten einen ganz besonders frischen Geschmack. Das knackige Gemüse liefert uns noch dazu eine Extrapolition Vitamine!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Dose Ananas
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 19.3g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 33.8g



**1. Reis kochen**

In einem mittleren Topf 400ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen. Je 1/2TL Salz und Zucker mit 1EL hellem Essig verrühren und untermischen.



**4. Hackfleisch braten**

Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** in den letzten 1-2Min. zugeben und mitbraten.



**2. Gemüse vorbereiten**

Inzwischen den **Sellerie** in möglichst dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Chili** fein hacken. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne und verwendet nur die **1/2 Chili**. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **Stiele** fein hacken.



**3. Ananas braten**

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen, und in 2cm große Stücke schneiden. Die **Ananasstücke** mit der **Chili** und 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**5. Gemüse mitbraten**

Den **Sellerie**, die **1/2 der Lauchzwiebeln** und die **gehackten Korianderstiele** in die Pfanne geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit der **Sojasauce** und **50-100ml Ananassaft** ablöschen und 1-2Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**6. Hackpfanne fertigstellen**

Die **Ananasstücke** unter das **Hackfleisch** mischen. Die **Thai-Hackpfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Korianderblättern** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.