



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 herzhaften Gerichten einen ganz besonders frischen Geschmack. Das knackige Gemüse liefert uns noch dazu eine Extraportion Vitamine!

Was du von uns bekommst

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

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.



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.



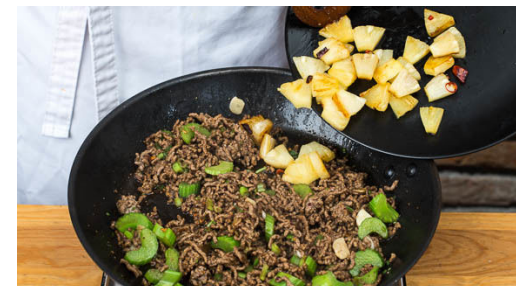
4. Hackfleisch braten

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.



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.