



Schnelle Thai-Pfanne mit Bio-Rinderhack

mit Ananas und Jasminreis



20-30min



2 Portionen

Lust auf eine Geschmacksexplosion? Fruchtige Ananas trifft auf scharf angebratenes Bio-Rinderhack sowie süß-saures Gemüse. Die Königin der tropischen Früchte schmeckt nach Sommer und gibt herzhaften Gerichten einen ganz besonders frischen Geschmack. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Dose Ananas
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25ml 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.

Kochtipp

Die übrige Ananas z. B. für einen Obstsalat verwenden.

Allergene

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

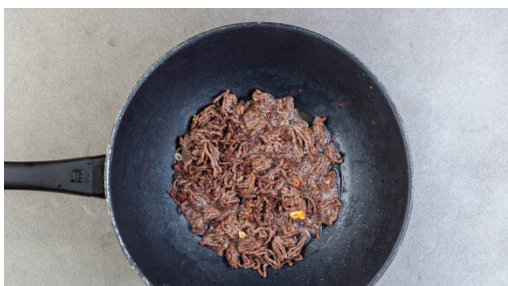
Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 32.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Je ½TL Salz und Zucker mit ½EL hellem Essig verrühren und untermischen.



4. Hackfleisch braten

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



2. Gemüse schneiden

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 **½ der Chili**. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **Stiele** fein hacken.



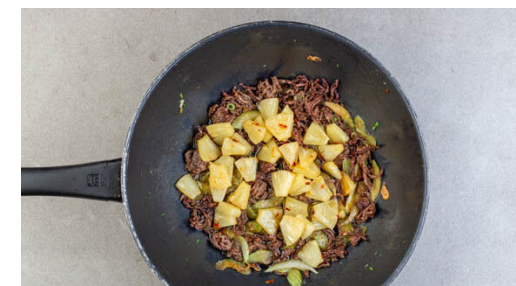
5. Gemüse mitbraten

Den **Sellerie**, die **½ der Lauchzwiebeln** und die **gehackten Korianderstiele** in die Pfanne geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit der **Sojasauce** und **50ml Ananassaft** ablöschen und die Flüssigkeit 1-2Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Ananas braten

Die **½ der Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die abgetropften **Ananasstücke** mit der **Chili** und 1 Prise Salz in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Hackpfanne fertigstellen

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