



Süß-saure Hackfleischpfanne

mit Nektarine und Sushireis



20-30min



2 Personen

Dieses köstliche Rezept von unserem Koch Matthias erinnert nicht im Entferntesten an irgendwelche klebrig-zuckrigen Tomatensaucen, die man häufig mit „süß-sauer“ assoziiert. Hier wird das saftige Rindfleisch mit frischem Stangensellerie und Koriander, Teriyakisauce und fruchtiger Nektarine kombiniert. Dazu gibt es feinen Sushireis. Ein Gedicht!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Nektarinen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 33.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



2. Gemüse vorbereiten

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



3. Nektarinen schneiden

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



4. Hackfleisch braten

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



5. Gemüse mitbraten

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.



6. Anrichten und servieren

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.