



Teriyaki-Schweinehack

in Romana-Salat-Schiffchen mit Reis

20-30min 2 Personen

So werden selbst Salat-Skeptiker zu Liebhabern: Es gibt mit würzigem Schweinehack gefüllte, knackige Romanasalatblätter. Das Fleisch wird zuvor mit Karotten in salzig-süßer Teriyakisauce gebraten. Noch ein Löffelchen Reis mit Sellerie dazu und es kann losgehen. Wer sich das Ganze einmal zeigen lassen möchte, schaut einfach mal bei UHD1 rein.

Was du von uns bekommst

- Schweinehackfleisch
- frischer Ingwer
- geröstete Erdnüsse ⁵
- Basmatireis
- Karotten
- Teriyakisauce ^{1,6}
- Romanasalat
- Zwiebel
- Stangensellerie
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 39.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten**, die **Zwiebel** und den **Ingwer** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen, so kommt man auch in kleine Ecken.



2. Reis kochen

400ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** mit 1 Prise Salz in das kochende Wasser geben, erneut aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe abgedeckt in ca. 10-12Min. bissfest kochen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Fleisch anbraten

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl ca. 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** hinzugeben und ca. 5Min. scharf anbraten, dabei immer wieder rühren. Mit der **Teriyakisauce** ablöschen, alles gut verrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



4. Sellerie-Reis zubereiten

Inzwischen den **Stangensellerie** in schräge, dünne Scheiben schneiden. In den letzten ca. 5Min. zum **Reis** geben und ziehen lassen.



5. Salat vorbereiten

Die **Salatblätter** vorsichtig vom Strunk zupfen. Den **Koriander** grob hacken.



6. Salat füllen

Die **Salatblätter** einzeln zuerst mit etwas **Reis** füllen, dann etwas von der **Fleischmischung** darübergeben. Zum Schluss mit **Erdnüssen** und **Koriander** bestreuen. Evtl. übrig gebliebene **Füllung** einfach zusammen dazu essen.