



Schnelle Thai-Hackpfanne

mit Ananas und Jasminreis



30-40Min.



3-4 Personen

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

- 300g Jasminreis
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20g frischer Koriander
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“
10
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 589.0kcal, Fett 19.3g, Eiweiß 33.8g, Kohlenhydrate 67.8g



1. Reis kochen

In einem mittleren Topf 800ml 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 1TL Salz und Zucker mit 1-2EL hellem Essig verrühren und untermischen.



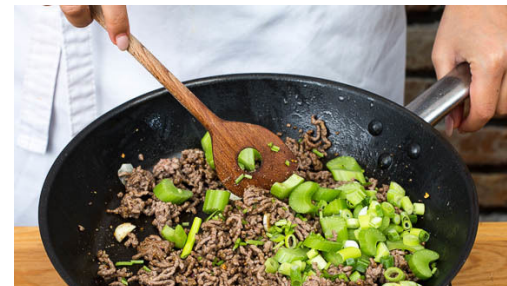
4. Hackfleisch braten

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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheiben 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.



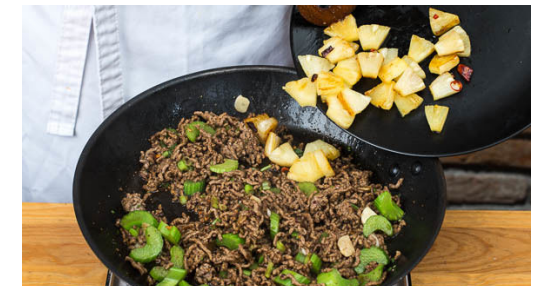
5. Gemüse mitbraten

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 **50ml Ananassaft** ablöschen und 1-2Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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.



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.