



## Süß-saure Hackfleischpfanne

mit Nektarine und Sushireis



20-30min



3-4 Personen

So lecker und elegant hast du „Schweinefleisch süß-sauer“ noch nicht genossen! Die tolle Variante, die sich unser Koch Matthias ausgedacht hat, erinnert nicht im Entferntesten an irgendwelche klebrig-zuckrigen Tomatensaucen. Er kombiniert stattdessen das saftige Schweinehackfleisch mit frischem Stangensellerie und Koriander, Teriyakisauce und frischer Nektarine. Dazu gibt feinen Sushireis. Ein Gedicht!

## Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Nektarinen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 2 Päckchen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 815.0kcal, Fett 31.1g, Eiweiß 31.1g, Kohlenhydrate 101.2g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



**4. Fleisch braten**

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



**2. Gemüse vorbereiten**

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



**5. Gemüse mitbraten**

Den **Sellerie** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit der **Teriyakisauce** ablöschen und die **Nektarinscheiben** sowie die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**3. Nektarinen schneiden**

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



**6. Anrichten und servieren**

Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Messenger](#) [Signal](#) [Zurück zur Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Jobs](#) [Feedback](#) [Rechtliches](#) [Sitemap](#) [Seitenanfang](#) [#marleyspooning](#)