



Teriyaki-Schweinehack

in Romanasalat-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. Mit einem Löffelchen Sellerie-Reis dazu perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Romanasalat
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 994.0kcal, Fett 45.4g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 99.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte**, die **Zwiebel** und den **Ingwer** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.



3. Gemüse und Fleisch braten

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Hackfleisch** dazugeben 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 würzen.



4. Sellerie-Reis zubereiten

Inzwischen den **Stangensellerie** schräg in feine Streifen schneiden. In den letzten ca. 5Min. zum **Reis** geben und ziehen lassen.



5. Salat vorbereiten

Die **Salatblätter** vorsichtig vom Strunk zupfen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Salat füllen

Die **Salatblätter** einzeln zuerst mit etwas **Sellerie-Reis** füllen, dann etwas von der **Fleisch-Gemüse-Mischung** darübergerben. Zum Schluss mit **Erdnüssen** und **Koriander** bestreuen. Ggf. **restliche Füllung** einfach dazu servieren.