



Asiatisches Faschiertes

aus der Pfanne mit feuriger Ananas



30-40min



4 Personen

Lust auf eine Geschmacksexplosion? Fruchtige Ananas trifft auf scharf angebratenes Faschiertes und süß-saures Gemüse. Die Königin der tropischen Früchte schmeckt nicht nur pur nach Sommer, auch in herzhaften Gerichten sorgt sie für einen besonders frischen Geschmack. Knackig angebratenes grünes Gemüse versorgt uns noch dazu mit einer extra Portion Vitaminen!

Was du von uns bekommst

- Sojasauce ^{1,6}
- Stangensellerie ⁹
- gemischtes Faschiertes
- Jasmin Reis
- frischer Koriander
- Ananas in der Dose
- Jungzwiebel
- Wong's Reisgewürz ¹⁰
- Rote Thaichili
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 34.1g



1. Reis vorbereiten

Reis unter fließendem, kaltem Wasser im Sieb abspülen bis das Wasser klar bleibt. Nun mit 800ml Wasser im Topf aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10-12Min. köcheln lassen. Dann 5Min. ohne Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Inzwischen je 1,5TL Salz, Zucker mit 4EL hellen Essig vermengen und unter den fertig gegarten **Reis** heben.



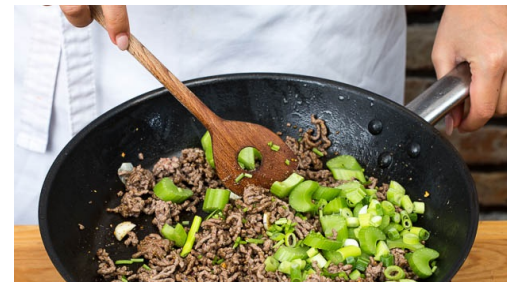
4. Fleisch braten

Pfanne erneut mit 1EL Pflanzenöl hoch erhitzen und **Faschiertes** mit dem **Knoblauch** und der **Gewürzmischung** darin ca. 3-4Min. scharf anrösten.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Sellerie** in möglichst dünne, schräge Scheiben schneiden. **Jungzwiebeln** in dünne Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. **Chili** fein hacken. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne und verwendet nur die halbe **Chili**. **Korianderblätter** abzupfen, **Stiele** fein hacken.



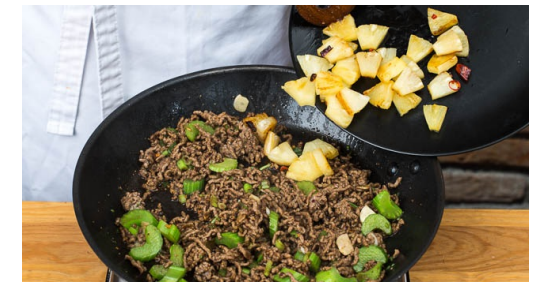
5. Pfanne zubereiten

Den **Sellerie**, fein gehackte **Korianderstiele** und **Hälfte der Jungzwiebeln** dazugeben, weitere ca. 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Nun mit der **Sojasauce** und 80ml **Ananassaft** ablöschen und ca. 1-2Min. einköcheln. Zum Schluss evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Ananas braten

Eine große Pfanne mit 1EL ÖL hoch erhitzen. Die **Ananas** abtropfen, den Saft aufheben, dann in 2cm große Stücke schneiden. **Ananas** mit **Chili** und einer Prise Salz anbraten, bis leichte Röstspuren entstehen. Aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen.



6. Pfanne fertigstellen

Ananas unter die **Fleischpfanne** mischen. Die Pfanne mit dem **Reis** servieren und mit den **Korianderblättern** sowie restlichen **Jungzwiebeln** garnieren.