



Thai-Salat mit Schweinehack

und grünen Bohnen auf Sushireis



ca. 25min



3-4 Personen

Larb Moo - das ist nicht der Ruf einer hungrigen Kuh, sondern ein Salat mit saftigem Schweinehackfleisch, der sich in Thailand und Laos aufgrund seiner Vielzahl an Aromen und Texturen größter Beliebtheit erfreut. Spritzige Limette, säuerlich-frisches Zitronengras, scharfe Peperoni und Sambal Oelek, frischer Koriander und duftende Minze, Larb Moo hat sie alle! Dazu grüne Bohnen und zarter Sushireis und die Gesichter strahlen.

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Peperoni
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 500g Schweinehackfleisch
- 15g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Aus dem übrigen Zitronengras kann leicht ein köstlicher Tee bereitet werden: Mit einem Messer leicht zerdrücken, mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 33.2g



1. Reis kochen

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



2. Gemüse schneiden

Die **Bohnen** ggf. noch etwas kleiner schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien und das Innere fein hacken. Die **Peperoni** ggf. entkernen und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



3. Fleisch und Bohnen garen

In einer großen Pfanne 250ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Sobald die **Brühe** kocht, die **Bohnen** und das **Fleisch** hineingeben und bei mittlerer Hitze 5-6Min. garen.



4. Schalotten zugeben

Die **Schalotten**, das **Zitronengras** und **Peperoni nach Belieben** untermengen und alles weitere 3-5Min. garen, bis die **Brühe** größtenteils eingekocht ist und die **Bohnen** bissfest sind.



5. Karottensalat zubereiten

Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotten** mit 2EL Pflanzenöl, **1-2EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, **1EL Sambal Oelek** und ca. **1/3 der Kräuter** vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken.



6. Verfeinern und servieren

Das **restliche Sambal Oelek** und die **übrigen Kräuter** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitgaren. Das **Fleisch** und die **Bohnen** mit Salz und 1TL Zucker abschmecken, mit dem **Reis** und dem **Karottensalat** anrichten und servieren.