



Thai-Salat mit Schweinehack

und grünen Bohnen auf Sushireis



ca. 25min



2 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

- 200g Sushireis
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Peperoni
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 250g Schweinehackfleisch
- 15g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 856kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 33.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



3. Fleisch und Bohnen garen

In einer großen Pfanne 150ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** 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 1EL Pflanzenöl, **1EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, **1-2TL 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 1/2TL Zucker abschmecken, mit dem **Reis** und dem **Karottensalat** anrichten und servieren.