



Laotischer Hackfleischsalat vom Schwein

serviert als Wrap mit Gurke und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Nach einem quälend langen Tag sinkst du aufs Sofa, die Hand zuckt Richtung Telefon. Jetzt schnell den Lieferdienst rufen, Fast Food muss her. Aber halt! Den Anruf kannst du dir sparen, denn die Blitz-Mahlzeit kam mit deiner Box! Laotisch inspiriert sind diese köstlichen Wraps mit würzig-scharfem Schweinehackfleisch, knackigem Salat, Gurke, Koriander, Minze und gerösteten Erdnüsse genau das, was du heute brauchst. Hau rein!

Was du von uns bekommst

- 250g Schweinehackfleisch
- 20ml Fischeisauce⁴
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander & Minze
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Tortillas¹
- 200g Eisberg-Salatsmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 41.5g



1. Hackfleisch garen

In einem mittelgroßen Topf 2EL Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kleine Bläschen wirft, das **Hackfleisch** sowie **1EL Fischeisauce** dazugeben und bei mittlerer Hitze 6-8Min. köcheln lassen, bis das **Hackfleisch** gar ist.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Limetten** auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



3. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** vom Herd nehmen, mit den **Zwiebelwürfeln**, der **restlichen Fischeisauce**, der **1/2 des Limettensafts**, dem **Koriander** und **1 Prise Chiliflocken** vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken und beiseitestellen. **Tipp:** Der **Hackfleischmix** sollte etwas zu salzig und zu sauer sein, um das eher neutrale **Gemüse** und die **Tortillas** geschmacklich auszubalancieren.



4. Toppings vorbereiten

Die **Gurke** quer in drei Teile, dann jedes Drittel in ca. 1cm dünne, lange Stifte schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Alternativ die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W für 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Hackfleischmix** mit Salz, **Limettensaft** und ggf. mehr **Chiliflocken** abschmecken. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Salat**, dem **Hackfleischmix**, der **Gurke**, der **Minze** und den **Erdnüssen** füllen, zu **Wraps** zusammenfalten und servieren. **Tipp:** Übrige Zutaten können am nächsten Tag als **Salat** gereicht werden.