



Special: Laotischer Hackfleischsalat

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!

- 250g Schweinehackfleisch
- 20ml Fischeisatz ⁴
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander & Minze
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Tortillas ¹
- 200g Eisberg-Salatsmischung

- Salz
- Zucker

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Zitruspresse

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

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



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



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



Das **Hackfleisch** vom Herd nehmen, mit den **Zwiebelwürfeln**, der **restlichen Fischsauce**, der **½ 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.



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.



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.



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.