



Salatschiffchen mit Putenhack

dazu Minze, Erdnüsse und Limettensauce



ca. 20min



2 Portionen

Heute setzen wir die Segel geschmacklich mal wieder gen Asien. Inspiriert vom laotischen Fleischsalat Larb präsentieren wir eine echte Aromenexplosionsköstlichkeit: Zur würzigen Hack-Gemüse-Pfanne gibt es eine duftig-fruchtige Sauce mit Limette und Knoblauch. Die tiefgrüne Krönung der Fahrt im Romanasalatschiff: frische Minze – und gänzlich ungrüne, knackige Erdnüsse. Kulinarisches Kentern ausgeschlossen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis ²
- 250g Putenhackfleisch
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 30.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



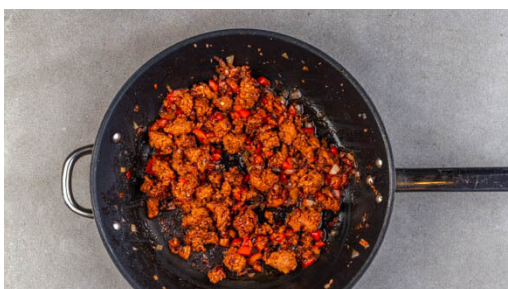
2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis die **Paprika** weich und die **Zwiebeln** glasig sind.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Limettensaft**, 2EL Wasser, **2TL Ketjap Manis** und ½TL Zucker verrühren. Mit Salz abschmecken und ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



4. Hack braten

Das **Hack** mit 1 kräftigen Prise Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben, mit einem Kochlöffel zerteilen und in 6-10Min. knusprig braten. Die **Gewürzmischung** und das **restliche Ketjap Manis** einrühren. Alles gut verrühren, ggf. 1-2TL Wasser zufügen.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Minze samt weichen Stängeln** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatblätter** mit der **Hackmischung** füllen und mit den **Erdnüssen** und der **Minze** garnieren. Die **Salatschiffchen** mit der **Sauce** servieren.