



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 Chilis und süße Chilisauce, 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

- 300g Sushireis
- 2 Packungen grüne Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz ⁹
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 15g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- 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.

Kochtipp

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

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 31.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das **Zitronengras** von den äußeren Blättern befreien und das Innere fein hacken. Die **Chilischote** 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 **Chili 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, 1-2EL **Limettensaft**, 1TL **Limettenabrieb**, 1EL **Sweet-Chili-Sauce** und ca. 1/3 der **Kräuter** vermengen, mit Salz abschmecken.



6. Verfeinern und servieren

Die **restliche Sweet-Chili-Sauce** und die **restlichen Kräuter** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitgaren. Das **Fleisch** und die **Bohnen** mit Salz abschmecken, mit dem **Reis** und dem **Karottensalat** anrichten und servieren.