Glasnudelsalat Thai-Style mit Hackfleisch

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
500 g	HOLL-Rapsöl
	Salz
1	Frühlingszwiebel
250 g	Salatgurke
400 g	grüne Bohnen
120 g	feine Glasnudeln (Vermicelli)
1 Bund	Koriander
50 g	geröstete Erdnüsse
3 EL	Limettensaft
4 EL	Hühnerbouillon
2 EL	Sojasauce
1 TL	scharfer Curry

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

455	kcal
30 g	Eiweiss
17 g	Kohlenhydrate
28 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei
Low Carb

Wer frischen Koriander vom Geschmack her nicht mag, kann ihn durch glatte Peterli, Basilikum oder Thaibasilikum ersetzen.

Zubereitung

1. Öl in einer Bratpfanne kräftig erhitzen. Das Hackfleisch darin kurz und sehr heiss anbraten, zum Schluss salzen und auf einen Teller geben.

2. Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün in feine Scheiben schneiden. Gurke halbieren, der Länge nach in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.

3. Bohnen rüsten. In leicht gesalzenem Wasser 6?8 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb abgiessen und unter kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnen je nach Länge in 2?3 Stücke schneiden.

4 Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergiessen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

5 Koriander grob hacken. Die Hälfte der Erdnüsse ebenfalls hacken.

6 Restliche Erdnüsse mit Limettensaft, Bouillon, Sojasauce und Curry in einen hohen Becher geben, mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren und mit Salz abschmecken.

7 Hackfleisch, Frühlingszwiebel, Gurke, Bohnen, Glasnudeln und Koriander mit dem Dressing mischen und wenn nötig mit etwas Limettensaft und Salz abschmecken. Den Glasnudelsalat auf Tellern anrichten, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.