

Glasnudelsalat Thai-Style mit Hackfleisch



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

- Öl in einer Bratpfanne kräftig erhitzen. Das Hackfleisch darin kurz und sehr heiss anbraten, zum Schluss salzen und auf einen Teller geben.
- Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün in feine Scheiben schneiden. Gurke halbieren, der Länge nach in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.
- 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 übergiesen 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.