Laab – asiatischer Hackfleischsalat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
2	Knoblauchzehen
2	kleine Schalotten
1.5	kleine rote Chilischoten
2	Limetten, Saft
3 EL	Sesam
1 EL	Fischsauce
2 Bund	Pfefferminze
3 Zweige	Koriander

Nährwerte

1 Portion (ohne Jasminreis) enthält ca.:

312	kcal
35 g	Eiweiss
7 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Freiwilliger Einsatz fürs Tierwohl:

Die allermeisten Schweizer Nutztierhalter setzen freiwillige Programme um, z.B. BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung) und RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1. Knoblauch und Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili in dünne Ringe schneiden. Limettensaft auspressen.

2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Knoblauch, Schalotten und Chili in die heisse Pfanne geben und ohne Fett anrösten. Hackfleisch dazugeben und unter stetem Rühren während 6–8 Minuten anbraten. Alles zum Sesam geben.

3. Limettensaft und Fischsauce dazugeben, gut verrühren und etwas abkühlen lassen.

4 Pfefferminze und Koriander von den Stielen zupfen und unterheben. Alles ca. 20 Minuten ziehen lassen, nach Belieben nochmals mit Limettensaft und Fischsauce würzen und servieren.

Dazu passt Jasminreis.