

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.



Meine Wahl.

4

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

Dazu passt Jasminreis.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.