

MADAME MAISCH KOCHT

Thailand-Spezial:

Laab Nüa

Ein leichter, lauwarmer Rinderhackfleischsalat, der flott gebraten ist, nicht allzuviel Exotik enthält und trotzdem nach Urlaub schmeckt. Vorzügliche thailändische Küche für Anfänger*innen.



Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten für etwa 2-3 Personen

Laab Nüa

- * 125 g Vollkorn-Basmatireis alternativ Kleb- oder Jasmin-Reis
 - * 4 Frühlingszwiebeln
 - * 4 Schalotten
 - * 1-2 Stängel Zitronengras
 - * ½ Bund Koriander oder Europagras
 - * ½ Bund Minze
 - * 400 g Tatar alternativ Hähnchenhackfleisch
 - * 6-8 EL Fischsoße
 - * ¼ bis 1 TL Laab-Gewürzmischung
 - * ¼ Pack. TK-Stangenbohnen aufgetaut und bissfest gegart alternativ 2 rote Spitzpaprika
 - * 6 EL Limettensaft
 - * Cocktailtomaten oder frische Chili zur Deko
1. Vollkorn-Basmatireis nach Packungsanweisung garen.
 2. Derweil Frühlingszwiebeln und Schalotten putzen und in Ringe schneiden, harte Außenblätter des Zitronengras entfernen und ebenfalls in Ringe schneiden. Koriander und Minze waschen und grob hacken.
 3. Stangenbohnen im Dampfkochtopf oder mit wenig Wasser bissfest garen. Beiseitestellen.
 4. Pfanne erhitzen, Schalotten kurz anrösten, dann Tatar oder Hühnerhack mit 2-3 EL Wasser und 2 EL Fischsoße in die Pfanne geben und bei hoher Hitze braten. Je nach Schärfe-Vorliebe bis zu 1 TL Laab-Fertiggewürzmischung unterrühren. Wenn das Fleisch gar ist, die Frühlingszwiebeln und die Stangenbohnen hinzufügen und nach und nach bis zu 6 EL Limettensaft und bis zu 6 EL Fischsoße... Immer wieder abschmecken.
 5. Herd ausschalten. Koriander und Minze unter das Hack rühren. Hack und Reis auf Teller geben und mit Tomaten oder Chilistückchen garnieren.

Bon Appétit!