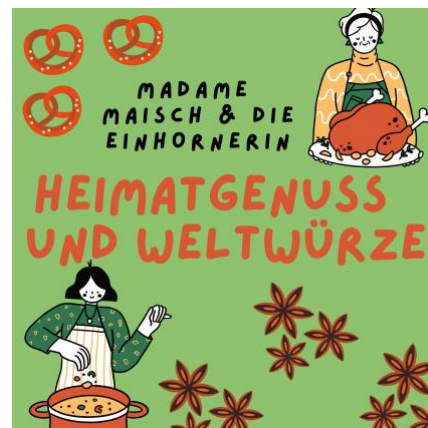


DIE EINHORNERIN KOCHT

Thailand-Spezial:

Bayerisch inspiriertes Laab Nüa

Warum nicht mit Dingen kochen, die ich im Garten habe? Hier kommt mein vorzügliches Laab Nüa unter anderem mit Mangold, Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse. Es kann heiß oder auch lauwarm verspeist werden.



Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Gewürzmischung à la EinHornerin

- * ½ TL getrockneter Ingwer
- ½ TL rosa Pfefferbeeren
- 1 TL Knoblauchgranulat
- Pfeffer
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- etwas Pul Biber

Bayerisch inspiriertes Laab Nüa

- * 1 Tasse Reis
- * 1 Staude Mangold
- * 500 g Rinderhack
- * 4 Schalotten
- * etwas Kokosmilch
- * Petersilie
- * Schnittlauch
- * Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Wer mag, kann den Reis in der Pfanne rösten, bis er goldgelb ist. Dann grob mahlen, und beiseitestellen. Mir schmeckt klassischer Reis besser.
2. Schalotten putzen, klein würfeln und in etwas Öl scharf anbraten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Zum Ende die Gewürzmischung Schritt für Schritt hinzufügen, aber immer wieder abschmecken, wie viel ihr davon in eurem Gericht möchtet. Dann Kokosmilch angießen, etwas brutzeln lassen.
3. Mangold waschen und in reichlich Wasser blanchieren. Dann ins Eiswasser abgießen und gut trocknen lassen. Zum Schluss ganz kurz in die Pfanne zum Hackfleisch geben.
4. Auf Tellern anrichten und etwas gemahlene Reis darüber streuen. Oder eben mit gekochtem Reis servieren.

An Guadn!