

Thailändischer Schweinehackfleisch-Salat mit Jasmin-Reis und grünem Papaya-Salat

 happy-mahlzeit.com/2021/09/11/thailändischer-schweinehackfleisch-salat-mit-jasmin-reis-und-grünem-papaya-salat

Zutaten für 2 Personen

Für den Hack-Salat:

- 300 g Schweinehackfleisch
- 100 g Jasminreis
- 4 Thai-Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Limetten
- 2 rote Chilischoten
- 3 EL Fischsauce
- 1 ½ TL Palmzucker
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Thai-Basilikum
- 2 EL Neutrales Pflanzenöl

Für den Papaya-Salat:

- 1 grüne Papaya
- 2 TL getrocknete Garnelen
- 5 Cocktailtomaten
- 5 Spargelbohnen
- 1 große Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 3 rote Thai-Chilischoten
- 2 Limetten
- 1 ½ EL Erdnusskerne
- 1 ½ EL Fisch-Sauce
- 1 ½ EL Palmzucker

Für die Garnitur:

- 4 Blätter Kopfsalat
- 1 EL Langkornreis zum Rösten

Zubereitung:

Für den Jasminreis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Jasminreis etwa 10 – 12 Minuten quellen lassen, dann restliches Wasser abschütten.

Für die Garnitur Langkornreis ohne Fett in einer Pfanne rösten. Anschließend im Mörser zerkleinern. Salatblätter waschen und trocken schleudern.

Für den Hack-Salat in einer Pfanne Öl erhitzen und das Schweinehackfleisch anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Thai-Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Minze, Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten abbrausen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Limetten auspressen. Schalotten, Frühlingszwiebeln, Minze, Thai-Basilikum, Koriander, Chili und Limettensaft mit dem Schweinehackfleisch vermengen. Mit Palmzucker und Fischsauce abschmecken. Vor dem Servieren gerösteten Reis auf den Salat geben.

Für den Papaya-Salat die Limetten auspressen. Chilischoten abbrausen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Spargelbohnen waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit Chili, Bohnen und getrockneten Garnelen im Mörser zerkleinern. Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten und ebenfalls im Mörser zerkleinern. Erdnüsse, getrocknete Garnelen, Knoblauch, Bohnen und Chili mit Limettensaft und Fisch-Sauce zu einem Dressing vermengen.

Die Papaya schälen und Kerne entfernen. Karotte schälen und Enden entfernen. Papaya und Karotte raspeln und mit Dressing vermengen. Tomaten abbrausen, trockenreiben, vierteln, leicht andrücken und ebenfalls unter den Salat heben. Mit Palmzucker abschmecken.

Thailändischen Schweinehackfleisch-Salat mit Jasminreis in Salatblättern anrichten und den Papaya-Salat dazu reichen.

Rezept: Daniel Greineder

Quelle: Die Küchenschlacht vom 28. September 2016

Episode: Asiatische Gerichte