



**GEKONNT  
GEKOCHT**

## **Scharfer Thai-Hackfleischsalat mit Spitzkohl**





- **Küche:**Thailändisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Dieser Thai-Hackfleischsalat mit Rinderhack, Spitzkohl und Staudensellerie ist das ultimative Gericht für alle, die mal wieder richtig frisch essen wollen. Die Würzsosse hat den typischen Thai Geschmack und genau die richtige Schärfe für westeuropäische Gaumen. Viel gesünder geht nun wirklich nicht - Dieses Rezept ist auch ideal wenn Sie auf ihre Linie achten möchten, denn Chilis unterstützen Sie nachweislich beim Abnehmen und helfen der Verdauung.

## Zutaten

- **Für die Thai-Gewürzsosse:**
- Ein daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Thai-Chili oder Piri Piri
- 4 EL Sojasauce
- 1-2 Limetten
- 2-3 Knoblauchzehen
- **Für den Hackfleischsalat:** 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Spitzkohl, äußere Blätter entfernt
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 handvoll unbehandelte Erdnüsse
- 3-4 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Koriander

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Anmerkung zu Chilis: 2 Stück sind für Leute, die es leicht scharf mögen genau richtig, ansonsten nochmal 1-2 hinzufügen, alternativ weniger scharfe Piri-Piri verwenden Die Chilis waschen, halbieren und von den Samen befreien (Am besten Küchenhandschuhe nutzen), klein hacken

### **Schritt2**

Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken

### **Schritt3**

Eine Limette richtig heiß abwaschen, trocknen und die Schale mit einer Reibe fein abreiben

### **Schritt4**

Den Schalenabrieb gemeinsam mit den gehackten Chilis, dem Ingwer und Knoblauch und 4 EL Sojasosse in eine kleine Schüssel geben und den Saft von 1 1/2 Limetten dazu geben. Abschmecken und ggf. noch ein wenig Limettensaft und Sojasosse hinzugeben.

### **Schritt5**

Eine mittelgroße Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Fett abgiessen und 4 EL Wasser hinzugeben und auf kleiner Flamme weiter erhitzen bis das Wasser verdunstet ist.

### **Schritt6**

Währenddessen die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und für maximal 60 Sekunden blanchieren, danach zur Seite stellen.

### **Schritt7**

Den Staudensellerie schälen und in 0.5cm große Stücke schneiden.

### **Schritt8**

Die Erdnüsse in einem Mörser grob zerstoßen.

### **Schritt9**

Die Spitzkohlblätter entfernen, waschen und auf einen Haufen legen, danach in ca. 1cm lange Streifen schneiden.

### **Schritt10**

Die Erdnüsse in das erkaltete Hackfleisch geben und die Würzsosse hinzugeben, alles ordentlich mischen.

## **Schritt11**

Die Spitzkohl Streifen auf einem Teller anrichten und Fleisch und Sosse darüber platzieren.

## **Schritt12**

Je nach Geschmack mit gehackten Koriander bestreuen

**Rezeptart:** Hackfleischgerichte

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)715 kcal
- Fett (g)40,85 g
- KH (g)25,4 g
- Eiweiss (g)56,3 g
- Ballast (g)20,8 g

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thai-hackfleischsalat/>