

Thai-Salat 'Laab Moo' mit Rinderhack

Für 4 Personen:

300 g Basmatireis	150 g vorgegarte Sojabohnen	2 rote Zwiebeln
1 rote Spitzpaprika	100 g Kaiserschoten	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote	2 EL geröstetes Sesamöl
1.5 EL ungeröstetes Sesamöl	1 Limette	2 EL Sojasoße
1.5 EL Ahornsirup	300 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer
2 Kaffir-Limettenblätter	1 Stange Zitronengras	1 kleiner Römervalat
1 Bund Koriander	2 Zweige Thai-Basilikum	

Reis kochen und erkalten lassen. Sojabohnen auftauen und gegebenenfalls aus den Schoten pulen. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kerne aus der Paprikaschote entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Kaiserschoten ebenfalls in Streifen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote ebenfalls hacken. Wer es milder mag, entfernt zuvor die Kerne. Zitronengras mehrmals anschneiden und kräftig anklopfen.

Die Sesamöle in eine Schüssel geben. Limettensaft, Sojasoße, Ahornsirup, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und alles gut verrühren. Gemüse und Zwiebeln in die Schüssel geben und mit der Vinaigrette verrühren.

Etwas ziehen lassen.

Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten.

Dabei salzen, pfeffern und in der Pfanne locker zerkrümeln. Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras mit in die Pfanne geben. Das Hackfleisch durchgaren, dann mit den anderen Zutaten und der Vinaigrette vermengen. Den Salat nochmals mit Sojasoße oder Limettensaft würzen und lauwarm oder kalt servieren.

Wie folgt anrichten: Schüssel mit Römervalatblätter auslegen. Darauf den Salat und eine großzügige Portion Koriander- und Basilikumblätter legen. Den Reis zu kleinen Bällchen formen und seitlich anlegen. Wer mag, serviert dazu 1 Schälchen Chilisoße.

Tarik Rose am 24. Juli 2022