



Thai-Salat mit Vemondo Hack

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	30 g
Limetten	2 St.
Chili, gemahlen	2 TL
Sojasauce	4 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Salatgurken	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	40 g
Vemondo Hackfleisch	550 g
Öl	3 EL
Spitzkohl	500 g
Koriander, frisch	15 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Limetten mit heißem Wasser waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.
2. Knoblauch, Ingwer, Chili, Sojasauce, Limettensaft und -schale zu einer Sauce verrühren.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen scheiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Salatgurke waschen, trocken schütteln, schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse grob hacken. Vemondo Hack in der Verpackung mit einer Gabel leicht auflockern.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Vemondo Hack darin ca. 8 Min. krümelig anbraten.
5. In einer Schüssel Vemondo Hack mit Zwiebeln, Paprika, Salatgurke, Erdnüssen und der Würzsauce gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und auf Tellern anrichten. Salat darauf anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Salat reichlich mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Etwas gehackte Minze sorgt für noch mehr Frische im Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 564 kcal

Kohlenhydrate 35 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 32 g
