

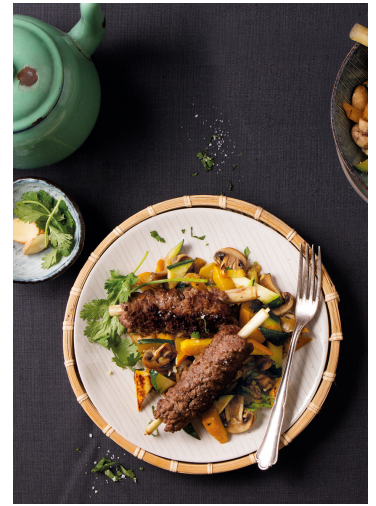


Zitronengras-Hack-Spieß mit Gemüse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronengras	4 St.
Ingwer, frisch	10 g
Koriander, frisch	20 g
Sojasauce	4 EL
Zucchini	2 St.
Champignons, weiß	500 g
Hackfleisch vom Rind	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zitronengras jeweils quer halbieren und in einer Schüssel in kaltes Wasser einlegen. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter grob hacken. In einer Schüssel Ingwer und Koriander mit Sojasauce mischen.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum schräg in Streifen schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
3. Zitronengras aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit einem Messerrücken fest entlang der Stängel klopfen. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch gleichmäßig wie um einen Spieß auf den Zitronengrasstängeln verteilen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zitronengras-Hack-Spieße unter Wenden ca. 5 Min. knusprig anbraten.
4. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Champignons ca. 4 Min. anbraten. Mit der Koriander-Sojasauce ablöschen und abschmecken.

5. Zitronengras-Hack-Spieße auf Tellern anrichten, Gemüse mit Koriander-Sojasauce dazulegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	36 g	Fette	24 g