

Laotischer Hackfleischsalat - Larb

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Dressing

- 2 Esslöffel Fischsauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Limetten
- 1 Stück Galgant (2cm)

Für das Larb

- 500 g Rinderhack
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1/2 Eisbergsalat
- 1 rote Zwiebel
- 4 Zweig(e) Minze
- 4 Zweig(e) Thai-Basilikum
- 3 Thai Chilis
- 1/2 Zweig(e) Zitronengras
- 1 Bund Koriander
- 70 g gerösteter Klebereis
- Salz

als laotisches Nationalgericht deklariert war. Larb (manchmal auch Laab oder Larp) - ein lauwarmer Hacksalat mit einem feinen Dressing aus frischen Kräutern und Limette. Als Beilage: Klebereis.

Ich war nicht besonders angetan. Lauwarm? Salat? Klebereis? Hätte ich nicht den aufdringlichen Tipp von einem Freund bekommen, unbedingt dieses Gericht probieren zu müssen, wäre mir doch glatt eines der besten Geschmackserlebnisse meines Lebens entgangen. Beim ersten Bissen musste ich weinen - es war so dermaßen scharf gewürzt, dass selbst ich in Schweiß und Tränen ausbrach. Die Laoten meinen es also sehr ernst mit dem Hinweis "ist sehr scharf".

Beim zweiten Versuch konnte ich mich dann endlich auf die vielen Aromen und Kräuter konzentrieren, die in diesem Gericht schlummern. Ich schmeckte Minze, Limette, Koriander, Chili, Knoblauch und etwas, das ich bisher noch nicht kannte: Galgant. Galgant oder Galangal ist eine Knolle, die dem Ingwer sehr ähnlich ist und diesem Gericht seinen unverkennbaren Geschmack verleiht.

Der Klebereis hat seinen Namen durchaus verdient. Mit der Gabel kann man ihn nämlich nicht aufnehmen, da muss man direkt mit den Händen ran. Aber so wird das Gericht dann auch tatsächlich gegessen. Du nimmst dir etwas vom Klebereis, formst daraus eine Kugel und drückst eine Mulde hinein. Dann kannst du die Mulde entweder mit dem Larb füllen oder du nimmst den Reis direkt als Schaufel für den göttlichen Hacksalat. Natürlich kannst du das Ganze dann auch noch mit einem Blatt Eisbergsalat umwickeln -muss du aber nicht. Schlussendlich ist es völlig egal, wie du Larb isst - die Hauptsache ist, du probierst es mal.

- 1 -

Als ich das erste Mal in einem laotischen Restaurant war und die Karte studierte, fiel mir sofort ein Gericht auf, das

Für das Dressing Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Galgant schälen und fein reiben. Limetten

Laotischer Hackfleischsalat - Larb

auspressen. Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermengen und beiseitestellen.

- 2 -

Für das Larb Limettenblätter fein hacken. Eisbergsalat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Minze und Thai-Basilikum vom Zweig abzupfen und grob hacken. Koriander grob hacken. Chilis entkernen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras hacken.

- 3 -

Reis nach Packungsangabe zubereiten. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Hack mit Limettenblättern und Zitronengras anbraten. Mit Salz und Fischsauce abschmecken.

- 4 -

Larb mit dem Dressing anmachen und mit Koriander, Thai-Basilikum, Zwiebel, Chili und Minze vermengen. Larb auf Salatblättern servieren und dazu Klebereis reichen.