

Quinoa-Salat mit Schweinefleisch und Zitronengras

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

2 Stängel Zitronengras
2 Zitronen, unbehandelt
30 ml Fischsauce
10 g Zucker
30 ml Öl
120 g Quinoa
700 g Schweinehackfleisch
2 daumengroße Stücke einer Ingwerknolle, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, gepresst
1 Bund Frühlingszwiebeln
60 g frischer Koriander
1 Gurke
2 rote Chilis, klein gehackt

- 1 -

Das harte Ende der Zitronengrassängel und die äußeren, zähen Blätter entfernen. Die Stängel mit dem Messerrücken etwas weicher klopfen. Anschließend klein schneiden.

- 2 -

Die Zitronen waschen und etwas Zeste abreiben. Den Saft der Zitronen, Fischsauce und Zucker vermengen. Beiseitestellen.

- 3 -

In einer antihafbeschichteten Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen (bei mittlerer Temperatureinstellung). Quinoa dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute rösten. Den gerösteten Quinoa in einem Mörser leicht zerstoßen.

- 4 -

Das restliche Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Hackfleisch dazugeben, große Stücke mit einem Kochlöffel auseinander brechen und ca. 7 Minuten garen. Zitronengras, Chili, Ingwer und Knoblauch unterrühren und alles ca. 2 Minuten garen lassen. Den Zitronensaft-Fischsauce-Zucker-Mix ebenfalls unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. 5 Minuten abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit Quinoa und den gezupften Korianderblättern unter das Hackfleisch rühren.

- 5 -

Die Gurke in dünne Bahnen oder Scheiben schneiden. Den Quinoa-Hackfleisch-Salat auf Tellern verteilen und mit Gurke und Zitronenzeste garnieren.