

Schneller Reismudelsalat mit Hackfleisch und Mango

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

200 g Reismudeln
2 Möhren
1 rote Chili
2 Zwiebeln
1/4 Rotkohl
350 g Rinderhack
100 ml Sojasauce
80 ml Thai Chilisauce (süß-scharf)
1 Stängel Zitronengras
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum
1 Limette
1/2 Bund Koriander
1 Mango
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Pflanzenöl

Wenn du schon montags die Tage bis zum Wochenende zählst, ist es Zeit für ein besonderes Feierabendrezept. Ein Feierabendrezept, das knackig, frisch und einen Hauch nach Exotik schmeckt. Und dich mit jeder Menge Aromen und frischen Zutaten in den Urlaub schickt – so

wie es stressige Tage eben erfordern.

Die Basis - Nudeln. Aber nicht einfach mit Pesto aus dem Glas - nein. Du möbelst deine Nudeln zum exotischen Salat auf. Und zwar mit dünnen Reismudeln, kräftig gewürztem Hackfleisch und süßer Mango. Ingwer, Koriander, Chili und Zitronengras sorgen für den letzten Schliff. Ok, ein bisschen Schnippelarbeit bleibt zwar nicht aus, ist aber fix erledigt - versprochen! Spätestens, wenn du auf der Couch sitzt und den ersten Bissen aus deiner Schüssel genommen hast, haben sich die 25 Minuten Zubereitungszeit mehr als gelohnt.

- 1 -

Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten und beiseitestellen.

- 2 -

Möhren schälen und reiben. Chili entkernen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Zitronengras hacken. Paprika entkernen und würfeln. Mango schälen und in Streifen schneiden. Basilikum- und Korianderblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Limette auspressen. Ingwer schälen und hacken.

- 3 -

Möhren, Paprika, Chili, Zwiebeln und Rotkohl mit 2 EL Sojasauce mischen und beiseitestellen.

- 4 -

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Rinderhack 5 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Schneller Reissudelsalat mit Hackfleisch und Mango

Zitronengras, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Mit restlicher Sojasauce, Thai Chilisauce und Hälfte des Basilikums vermengen, 5 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und restliches Basilikum, Koriander und Limettensaft hinzufügen.

- 6 -

Reissudeln mit Hackfleisch, Möhren-Rotkohl-Salat und Mangostreifen servieren.