

DEFTIGER

RINDFLEISCHSALAT

Zutaten (4 Personen)

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1 Schalotte | 1 EL Rapsöl |
| 2 Knoblauchzehen | 500 g Rinderhack |
| 2 cm Ingwer | 1 bis 2 EL Cayenne-Pfeffer |
| 1 scharfe Chili | 2 EL Fischsoße |
| 1 Stängel Zitronengras | 2 EL Limettensaft |
| 200 g grüne Bohnen | 1 Herz vom Römersalat |
| 1 Bund Basilikum | |

Zubereitung

1. Schalotte, Ingwer, Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und hacken. Dann den äußeren, harten Teil des Zitronengrases entfernen, den Rest fein hacken. Basilikum grob hacken, Bohnen in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
 2. Eine Pfanne erhitzen und Öl hineingeben. Hack anbraten, bis es durch und gebräunt ist. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen, Hack darin lassen, alles Gemüse außer den Bohnen und
 - hinzugeben und untermengen.
 3. Unter Rühren 2 Minuten lang braten, dann die grünen Bohnen dazugeben und 1 weitere Minute anbraten. Basilikum, Fischsoße, Limettensaft und den restlichen Cayenne-Pfeffer hinzufügen.
 4. Salatblätter mit dem Strunk nach unten auf eine Schale legen. Mix aus der Pfanne (ohne die Flüssigkeit) in die Schale löffeln. Nährwerte pro Portion:
303 Kalorien (kcal), 25 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 20 g Fett

PFEFFRIGER

HÄHNCHENSALAT

Zutaten (4 Personen)

- 1 Stück Sellerie
 ½ Frühlingszwiebel
 2 Zweige Koriander
 700 g Hähnchenbrust
 1 cm Ingwer
 2 TL Szechuan-Pfeffer

Zubereitung

- 1.** Zunächst die Frühlingszwiebel und den Sellerie in feine Streifen schneiden. Sesam in der Pfanne anrösten und beiseitestellen.

2. Das Fleisch in 5x2 cm breite Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und dünn aufschneiden. Beides zusammen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und danach auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen ein Kaltwasserbad mit Eiswürfeln vorbereiten, in das auch ein Sieb hineinpasst.

3. Sieb abseihen und anschließend in dem Wasserbad abschrecken. Herausnehmen, beiseitestellen.

4. Fürs Dressing Sesamöl, Chiliöl, Szechuan-Pfeffer, Zucker und 4 TL Sojasoße verrühren. Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke zupfen, zur Soße geben. Sellerie-Zwiebel-Mix, Sesam und Korianderblätter dazugeben und unterheben. Mit Sojasoße oder Chiliöl nach Belieben nachwürzen.

Nährwerte pro Portion:
263 Kalorien (kcal), 42 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 9 g Fett