

Schnelles Gehacktes Asia-Style

Zutaten: (für 3-4 Personen)

500 g Gehacktes vom Schwein
1 EL Sonnenblumen-Öl
80 g rote Thai-Curry-Paste
2 EL Limetten-Saft
1 TL Fisch-Sauce

Zubereitung:

Das Sonnenblumen-Öl in einer beschichteten Bratpfanne gut erhitzen. Zuerst die Curry-Paste und dann das Gehackte dazugeben und auf hoher Hitze gut anbraten*. Dabei das Fleisch einem Holz-Löffel sorgfältig zerteilen, so dass sich keine grösseren Stücke bilden. Nach etwa 8 Minuten den Limetten-Saft und die Fisch-Sauce zugeben.

Wer mag, reichert das Gericht mit Gemüse an: Soja-Sprossen, Spinat-Blätter oder in feinste Stäbchen geschnittene Rüebli oder Zucchini ganz am Schluss zugeben und noch ein paar Minuten mit dem Fleisch mitbraten.

In Begleitung von Glasnudeln, Basmati- oder Parfüm-Reis servieren.

*Bei grösseren Fleisch-Portionen (ab 300 g) lohnt es sich, dass Fleisch portionenweise mit der Curry-Paste anzubraten. Zu viel Fleisch auf einmal in der Pfanne führt zu einem Absinken der Temperatur in der Pfanne und das Fleisch beginnt im eigenen Saft zu kochen.
