

Frischer Gemüsesalat mit Rinderhack und frischen Kräutern

Zutaten für vier Personen

300 g Rinderhackfleisch	2 Limonen, unbehandelt
1 Bund Frühlingslauch	2 Peperoni
100 g Spinat, frisch	2 TL Honig
2 Karotten, ca. 150 g	2 EL Sesamöl, geröstet
1 Paprika, rot	2 EL Sojasauce
150 g Zuckerschoten	Korianderkörner frisch gemahlen
30 g Ingwer	Salz
1 Zehe Knoblauch	Pfeffer
0,5 Bund Koriander, frisch (oder thai-Basilikum)	Pflanzenöl zum Braten

So bereiten wir den Gemüsesalat zu

1. Zuerst das gesamte Gemüse und die Kräuter waschen. Den Frühlingslauch putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.
Die Karotten und die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Zuckerschoten längs halbieren.
Den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
Die Peperoni halbieren, entkernen und auch in feine Würfel schneiden.
Von den Limonen die Schale abreiben und eine Limette auspressen.
2. Das Gemüse in einer heißen Pfanne in etwas Öl ein bis zwei Minuten anbraten, dabei mit Salz, gemahlenen Koriander und etwas Pfeffer würzen und auf einem großen Teller abkühlen lassen.
3. Das Hackfleisch in einer großen Pfanne anbraten. Knoblauch, Peperoni, Ingwer und Honig zugeben, kräftig würzen, mit Sojasauce und circa 0,15 Liter Wasser ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Sesamöl, gehacktem Koriander, Limonenabrieb und -Saft abschmecken.
4. Das Gemüse zum Fleisch geben, den jungen Spinat unterheben und schnell servieren