

Rezept

Thai-Gemüsenudelsalat mit pikantem Hackfleisch

Ein Rezept von Thai-Gemüsenudelsalat mit pikantem Hackfleisch, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Salat:

½ rote Chilischote	5 EL Limettensaft
1 1/2 EL Weißweinessig	2 TL brauner Zucker
4 EL Fischsauce	80 g breite Reisnudeln (Asienladen)
1 dicke Möhre	½ Salatgurke
2 Stangen Staudensellerie	1 Römersalatherz
2 Frühlingszwiebeln	2 Stängel Thai-Basilikum
¼ Bund Koriandergrün	2 EL geröstete gesalzene Erdnusskerne

Für das Hackfleisch:

1 Knoblauchzehe	½ rote Chilischote
5 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen)	2 EL Olivenöl
150 g Rinderhackfleisch	1 TL Tomatenmark
2 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 29 g F, 29 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat Chilischote halbieren, Kerne und Stiel entfernen, die Hälften waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Limettensaft, Essig, Zucker und Fischsauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Dann 75 ml kaltes Wasser und Chilistreifen unterrühren, das Dressing bis zur Weiterverarbeitung durchziehen lassen.
2. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in Wasser bissfest garen. Ab-gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Möhre mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen und putzen, Gurke waschen und putzen. Beides mit dem Spiralschneider in lange, schmale Streifen (Gemüsenudeln) schneiden. Sellerie waschen, putzen und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Römersalatherz putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden.
3. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden, die Frühlingszwiebeln waschen. Die weißen und die grünen Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen grob zerpfeifen. Die Erdnusskerne grob hacken. Nudeln und Gemüsenudeln auf zwei große Schalen oder tiefe Teller verteilen. Sellerie und Salat dazugeben.

4. Für das Hackfleisch den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne und Stiel entfernen, die Hälften waschen und fein würfeln. Kaffir-Limettenblätter waschen, Mittelrippen herausschneiden. Die Blatthälften quer in feine Streifen schneiden und fein hacken.
-
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, die weißen Frühlingszwiebelringe und den Knoblauch darin andünsten. Chili, Limettenblätter und Hackfleisch zugeben, bei großer Hitze krümelig braten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit Sojasauce und 1-2 EL Wasser ablöschen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen und das warme Hackfleisch auf den Salat geben. Das Frühlingszwiebelgrün, die Erdnüsse und die Kräuter darüberstreuen. Das Dressing darübergießen und direkt vor dem Essen alle Zutaten miteinander vermengen.