

Salatpäckchen mit Hackfleisch

Bei diesen Salatpäckchen mit Hackfleisch wird eine pikante Hackfleischfüllung mit reichlich frischen Gemüsewürfeln und asiatischer Würzung im Wok oder einer Bratpfanne zubereitet und als herzhaft gefüllten Salatsnack zur Selbstbedienung auf den Tisch gestellt. Da kann nun jeder nach persönlichem Geschmack ein großes Salatblatt mit etwa 2 EL der heißen Hackfleischmasse belegen, zu einer Rolle oder Päckchen zusammendrücken und gleich mit den Fingern als asiatischen Fingerfood genüsslich verspeisen.

Zutaten: für 4 Personen

Für die Hackfleischfüllung:

4 getrocknete Shiitake Pilze
75 g Zucchini
75 g Möhre
75 g frische Sojabohnenkeimlinge
2 Frühlingszwiebeln
1 ca. 3cm langes Stück frischen Ingwer
1 grüne scharfe Chilischote
250 g Hackfleisch Rind/Schwein gemischt
1 EL helle Sojasauce
1 EL Reiswein oder trockener Sherry
15 g Speisestärke
Salz und Pfeffer
2 EL Pflanzenöl zum Braten

Zum Abschmecken:

1 EL Hoi Sin Sauce
Messerspitze Sambal Oelek
Ein paar Tropfen reines Sesamöl

Zum Einwickeln:

10 – 12 große feste Salatblätter (Eisbergsalat etc.)

Zubereitung:

Für die Zubereitung von dieser Rezeptidee **Salatpäckchen mit Hackfleisch** sollten zuerst gut 30 - 60 Minuten zuvor die getrockneten Shiitake Pilze in lauwarmen Wasser eingeweicht werden.

Für die Gemüseeinlage gewaschene Zucchini mit Schale in kleine Würfel schneiden.

Geputzte Möhre ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Geschälten Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln samt dem Grünanteil in feine Röllchen schneiden.

Gewaschene, abgetropfte Soja- oder Mungo Bohnen Keimlinge etwas kleiner schneiden.

Eine grüne scharfe Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne und die hellen Häute entfernen, innen und außen waschen und in dünne Streifen schneiden.
Die eingeweichten weichen Pilze in kleine Stückchen schneiden, dabei den inneren harten Teil entfernen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer, 1 EL helle Sojasauce und 1 EL Reiswein oder trockenen Sherry gut vermengen.

15 g Speisestärke darüberstäuben und ebenfalls unterkneten.



Vorgesehene Salatblätter waschen, abtropfen lassen.

In einem Wok oder Bratpfanne zuerst 1 EL Pflanzenöl nicht zu sehr erhitzen.

Die Frühlingszwiebeln mit Ingwer und grüner Pfefferschote etwa 1 Minute sanft anbraten.

Die Hitze kurzfristig erhöhen, den zweiten EL Öl in die Pfanne geben und die gewürzte Hackfleischmasse mit den Zwiebeln unter ständigem Rührbraten ringsum in etwa 2 Minuten leicht krümelig anbraten.

Die Hitze wieder etwas reduzieren und den Pfanneninhalt weitere 2 Minuten unter Wenden weiterbraten.

Die Möhren – und Zucchiniwürfel zum Hackfleisch geben, unterheben und nochmals unter ständigem Rührbraten weitere 2 – 3 Minuten weiterbraten.

Zuletzt die Bohnenkeimlinge über die Hackfleischpfanne streuen, unterheben und ein letztes Mal etwa 1 – 1,5 Minuten mitanbraten. Dabei sollten am Ende sowohl die Bohnenkeimlinge als auch die Gemüsewürfel noch etwas Biss haben.

Die Hackfleischmischung mit der Hoi Sin Sauce, Sambal Oelek und ein paar Tropfen Sesamöl nach persönlichem Geschmack pikant verfeinern.

Den Wok mit der heißen Hackfleischfüllung zusammen mit den getrennt liegenden großen Salatblättern zur Selbstbedienung zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Bei 12 Salatpäckchen mit Hackfleischfüllung enthalten 1 Stück ca. 110 kcal und ca. 6,5 g Fett