

Thailändisches Schweinshackfleisch mit Kohl und Chili

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'512 kJ / 600 kcal

Fett: **38 g** Eiweiss: **40 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g Schweinshackfleisch
100 g Weisskabis
2 Schalotten
4 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
150 g gelbe Stangenbohnen
4 EL Speiseöl (z. B. Rapsöl)
15 g frisch geriebener Ingwer
1 Bund Thai-Basilikum, ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen
100 ml Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
1 EL Fischsauce
1.5 EL Austernsauce (optional)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kabis hacken, Schalotten in Streifen schneiden, Knoblauch und Chili fein hacken. Stangenbohnen in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

Schritt 2

Etwas Speiseöl in der Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Chili braten, bis die Schalotten weich werden und anfangen zu bräunen. Gegen Ende der Garzeit Knoblauch und Ingwer hinzufügen.

Schritt 3

Das Schweinshackfleisch hinzugeben und gut durchmischen, damit es krümelig wird. Bei starker Hitze anbraten, bis das Fleisch gebräunt ist. Nach 2 Minuten den Kohl und die gelben Stangenbohnen hinzufügen und zusammen mit dem Fleisch weitere 2 Minuten braten. Die Thai-Basilikumblätter zugeben und braten, bis sie welk werden. Kikkoman Sojasauce, Fischsauce und Austernsauce unterziehen und alles gut verrühren.

Schritt 4

Mit dem restlichen Thai-Basilikum garniert servieren.