

Sendung 08. April 2016:

Pork Patty Salad *Hongkong Style*

Fleiscbällchen:

Zutaten:

	10	g	Ingwer
	1	St	Knoblauch
	80	g	Frühlingszwiebeln
	400	g	Hackfleisch Schwein
	½	St	Limettenschale
	1	St	Ei
	½	Teel	Sambal Oelek
			Salz, Pfeffer
			Pflanzenöl

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und mit der Microplane Reibe in eine Schüssel reiben. Frühlingszwiebel putzen und waschen, in ganz feine Würfelchen schneiden. Hackfleisch, Limettenschale, Ei, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer zugeben und alles miteinander vermengen. Aus dem Teig ca. 20-15g schwere Bällchen formen und jedes etwas flach drücken. In einer Pfanne mit Pflanzenöl die Patty's von beiden Seiten anbraten und bei milder Hitze fertig garen.

Salat:

Zutaten:

■	80	g	Zuckerschoten
■	150	g	Gemischtes Gemüse

Dressing:

■			Tabasco
■	1	St	Knoblauch
■	2	Essl	Pflanzenöl
■	1	Teel	Sesamöl
■	1	Teel	eingel. Ingwer
■	½	Teel	Honig
■	½	St	Limette (Saft)
■			Salz
■			Sesamkerne
■	½	St	Koriandergrün

Zubereitung Dressing:

Tabasco, Knoblauch, Pflanzenöl, Sesamöl, eingel. Ingwer, Honig, Limettesaft, Salz in einen

Mixbecher geben.

Mixen, abschmecken, zum Schluss die Sesamkerne und Koriander zugeben

Gemüse ganz kurz sieden (blanchieren) gut abtropfen lassen und mit der Marinade mischen.

Mangorelish:

Zutaten:

	½	St	Mango
	½	Bu	Koriander
	1	Teel	Eingelegter Ingwer
	1	Essl	Rosinen
	1	Essl	Honigessig
			Ersatzweise:
			Fruchtessig
	1	Teel	Sesamöl
	1	Teel	Sesamkerne
			Chili

Zubereitung:

Mango in feine Würfel schneiden.

Koriander grün fein hacken, Ingwer fein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und evtl. mit einer Prise Salz abschmecken.