

# LAAB GAI

Ein Pouletsalat nach laotischer Art (Laotisch: Laab = das Glück; Gai = Huhn/Poulet). Schmeckt auch mit anderen Fleischsorten oder mit Tofu.



## Menge

Für 4 Personen

## Zutaten

- 500 g Pouletbrustfilet
- 1 Limette
- 4-5 EL roher Klebreis
- 1TL Salz
- 2 EL Fischsauce
- 1TL Chilipulver
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- 3-4 Stängel Zitronengras, in feine Ringe geschnitten oder fein gehackt
- 2-3 asiatische Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Handvoll Koriander, die Blätter grob gehackt
- 1 Handvoll Minze, die Blätter grob gehackt
- 3-4 rohe Langbohnen (aus asiatischem Laden), in feine Ringe geschnitten

## Für die Dekoration

- Salatgurke, in Scheiben
- Karotte, in Scheiben
- Blattsalat



**STEP 1** Den Reis ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis er eine schöne dunkelbraune Farbe annimmt. Anschließend in einem Mörser sehr fein (fast wie Pulver) mörsern oder im Mixer fein zerkleinern.

**STEP 2** Die Pouletbrust mit dem Messer ganz fein schneiden oder hacken.

**STEP 3** Das Poulethackfleisch in einer Pfanne scharf anbraten und fertig garen.

**STEP 4** Die Fischsauce mit dem Salz, dem Chili, dem Limettensaft, dem Zitronengras, den Zwiebeln, den Bohnen und den Kräutern vermischen und zum Hackfleisch geben. Den gerösteten Reis daruntermischen, abschmecken und den Salat auf Salatblättern mit Gurken und Karotten anrichten. Anstatt Bohnen kann auch Fenchel, fein geschnitten, in den Salat gemischt werden. Nach original laotischem Rezept werden Bananenblüten verwendet.

**TIPP** Die Menge der Zutaten, insbesondere der Kräuter, je nach Geschmack anpassen. Zudem kann auch mit Galgant (ähnlich dem Ingwer), mit Fischsauce und Zitronensaft gewürzt werden.

