



Streckenzeit: circa 15 Minuten



Zwiebel in Streifen schneiden
Kräuter zupfen, waschen, abtrocknen

Röstreis zubereiten und abtrocknen

Limetten-Chili-Dressing anrühren

Thunfisch abgießen

Alles gründlich vermischen und abschmecken

Röstreis unterrühren

Mit Kräutern, Salat und Reis servieren



Yum Tuna, Thunfischsalat im Larb Style

Anmerkung: Larb ist eine Zubereitungsart. Jede Art von Hack eignet sich: Rind, Schwein, Huhn oder für Vegetarier gehackter Tofu. Der Salat wird lauwarm serviert. Die Dosenfisch-Variante kommt allerdings kalt auf den Tisch.

Die schnelle Zubereitung:

Vorbereitung: Zwiebeln/Schalotten schälen und längs in dünne Streifen schneiden (optional kurz in kaltem Wasser wässern, um die Schärfe zu mildern). Minzblätter zupfen. Frühlingszwiebeln und Koriander fein hacken. Limettensaft auspressen,

Gerösteten Reis zubereiten: 2 EL Reis mit den Kaffir-Limettenblättern (optional) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis der Reis goldbraun ist. Häufig schütteln. Blätter rechtzeitig herausnehmen. Alles grob mahlen und beiseitestellen.

Sauce zubereiten: Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Chili verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abschmecken und auf perfekte Balance aus Schärfe, Süße, Säure und Salz bringen.

Zubereitung: Thunfisch gut abtropfen lassen. Zusammen mit den Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Koriander und Minze in eine Schüssel geben. Sauce darüber gießen und gut vermengen. Zum Schluss das geröstete Reismehl unterrühren.

Servieren: Mit frischem Salat, Kohlblättern oder Gurkenscheiben anrichten und Klebreis dazu reichen. Dazu passt ein trockener Weißwein – gerne auch alkoholfrei.

Werkzeuge: Messer, Brett, Pfännchen, Schüssel, Gewürzmühle

Die Zutaten für kleinen Snack für zwei 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)

Dressing:

- 1 EL Fischsauce (alternativ 1 Sardelle aus dem Glas oder Salz)
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL Zucker (idealerweise Palmzucker)
- 1 EL Chiliflocken oder frische rote Chili

Röstreis:

- 2 EL Reis (am besten stärkehaltige Sorte)
- 2 Kaffir-Limettenblätter (auch getrocknet)

Sonstiges:

- 1 Schalotte oder kleine rote Zwiebel
- Minzblätter (am besten marokkanische)
- Korianderblätter
- 1–2 Frühlingszwiebeln

Zum Servieren:

- Salatgurke, Salat- oder Kohlblätter
- Gedämpfter Reis



[Mehr Info hier:](#)