

LINSEN & SCHWEINEFLEISCH SUNG CHOI BAO (ASIATISCHE SALAT-WRAPS)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 25 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 g) Rapsöl
- 1 Pfund (500 g) ganze rote Linsen, gekocht
- 1 Pfund (500 g) Schweinehackfleisch
- 2 Knoblauchzehen, gehackt (ca. 10 g)
- 1 Esslöffel (15 g) frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Tasse (140 g) Wasserkastanien aus der Dose, abgetropft und fein gehackt
- 6 Frühlingszwiebeln, Enden abgeschnitten und fein gehackt (ca. 60 g)
- ¼ Tasse (70 g) Austernsauce
- ¼ Tasse (60 g) natriumarme Sojasauce
- 6 Unzen (150 g) Sojasprossen
- 1 Teelöffel (5 g) Salz
- 20 Blätter Eisbergsalat, gewaschen und getrocknet (ca. 400 g)

Zubereitung:

1. Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Linsen und Schweinefleisch hinzufügen. Unter Rühren mit einem Holzlöffel 5 Minuten lang braten, bis das Schweinefleisch die Farbe ändert. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und unter Rühren 1 Minute lang kochen, bis sie duften.
2. Wasserkastanien und Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren 1 Minute lang kochen, bis sie sich verbunden haben. Austern- und Sojasauce zugeben und unter Rühren 2 Minuten kochen, bis alles gut vermischt und durcherhitzt ist. Vom Herd nehmen. Bohnensprossen hinzufügen und umrühren, bis sie gerade welk sind. In eine Servierschüssel umfüllen.
3. Die Salatblätter mit der Tassenseite nach oben auf eine Servierplatte legen und sofort mit der Schweinefleisch-Linsen-Mischung servieren.