

Augenblick Mal! 07

## **Rezept Balado**

### **Zutaten:**

Gekochte Kartoffeln

Gewürzmischung für Balado

(falls nicht verfügbar: Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili nach Geschmack, Tomatenmark, Sonnenblumenöl, Zitronengrass – frisch oder getrocknet – Shrimp Paste, getrocknete Limettenblätter) Alle Zutaten mischen und mit Zucker und Salz abschmecken.

Ca. 250g Hühner- oder Rindfleisch oder Garnelen oder Tempeh

2 große rote Chilischoten

1 kleine Tomate

Sonnenblumenöl

Ca. 30 ml Wasser (ca. 1 Esslöffel)

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und goldbraun anbraten. Zur Seite stellen

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gewürzmischung, die Chilischoten und die kleingeschnittene Tomate anbraten. Fleisch/Garnelen/Tempeh zugeben und braten, bis alles halb gar ist, dann die Kartoffeln dazugeben. Wasser angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Fertig. Guten Appetit.