

MARLEY SPOON



Vietnamesischer Rindfleischsalat

mit Glasnudeln und Passionsfruchtdressing



ca. 25min



3-4 Personen

Der Sommer naht und mit ihm kommt das Verlangen nach frisch-fruchtigen und schnell gezauberten Mahlzeiten, die sich auf einer Picknickdecke in der Sonne genießen lassen. Leichte Vermicelli-Nudeln, knackige Karottenstreifen und Erdnüsse schmiegen sich bei diesem Knüller an zartes Rindfleisch und ein köstliches Dressing mit feurigem Sambal Oelek, Fischsauce, Limette und tropischer Passionsfrucht. Herrlich!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Sambal Oelek
- 40ml Fischsauce⁴
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 2 Karotten
- 2 Passionsfrüchte
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 400g Eisberg-Saladmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 468kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 26.8g



1. Sauce anrühren

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** fein abreiben, die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit dem **Sambal Oelek**, der **Fischsauce**, 2EL Honig und 4EL Wasser vermengen.



4. Sauce köcheln

Die **Sauce** zu dem **Fleisch** gießen und aufkochen, dann bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt, dabei gelegentlich umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann das **Fleisch** 2-4Min. unter Rühren mitbraten, bis es außen appetitlich gebräunt und innen medium ist. **Tipp:** Wer das **Fleisch** lieber durch mag, brät es 1-2Min. länger.



5. Karotten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in möglichst viele breite Streifen schneiden. Die **übrigen Karottenstücke** grob würfeln und mit den **Karottenstreifen** sowie den **Nudeln** in die Pfanne zu dem **Fleisch** geben.



3. Nudeln garen

Inzwischen die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Passionsfrüchte** halbieren und das **Fruchtfleisch** durch ein feines Sieb pressen, dabei den **Fruchtsaft** auffangen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Saladmischung** und den **Passionsfruchtsaft** mit dem **Fleisch** und den **Nudeln** vermengen. Den **Rindfleischsalat** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** sowie mit der **Limettenschale** garniert servieren.