



Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20min



2 Personen

Heute marinierst du zartes Rindergeschnetzeltes auf vietnamesische Art und servierst es frisch aus der Pfanne zu einem bunten Soba-Nudelsalat mit viel Rucola und frischen Tomaten. Das Dressing ist dank des Sesamöls besonders raffiniert.

Was du von uns bekommst

- Sojasauce 1,6
- rote Zwiebel
- Sobanudeln 1
- Tomaten
- Rindergeschnetzeltes
- Knoblauchzehe
- Teriyakisauce 1,6
- Rucola
- Sesamöl 11

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 39.3g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Das **Fleisch** hinzugeben und mit der **Marinade** vermengen.



4. Nudeln kochen

Die **Sobanudeln** im kochenden Wasser in ca. 3-5Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Würfel schneiden.



3. Dressing anrühren

Für das Dressing 1-2TL **Sesamöl** mit 1-2TL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer verrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen und in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min scharf anbraten, bis das **Fleisch** knusprig ist. Mit der **Marinade** ablöschen und weitere 1-2Min. braten.



6. Salat anrichten

Die **Sobanudeln** mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola** und dem **Dressing** vermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Nudelsalat** anrichten und servieren.