



Saftiges Rinderhüftsteak

auf thailändischem Glasnudelsalat



20-30min



2 Personen

Frische Aromen von Limette und Koriander, Thai-Chili, Soja- und Fischsauce lassen dich bei diesem schnellen Glasnudelsalat mit Gurke und saftigem Rinderhüftsteak fast vergessen, wo du eigentlich bist. Aber nur zu Hause kannst du dein Abendessen ganz nach Lust und Laune auch eingekuschelt auf dem Sofa genießen!

Was du von uns bekommst

- 1,6
- 4
-

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

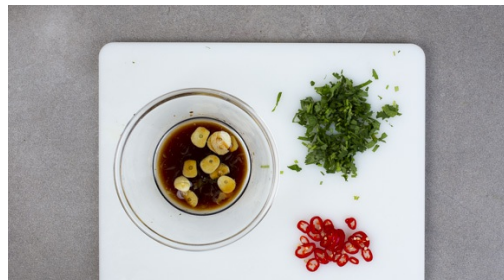
Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 51.9g, Eiweiß 31.6g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Zwiebelhälfte** in hauchdünne Streifen schneiden. Die restliche Zwiebel wird nicht benötigt. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



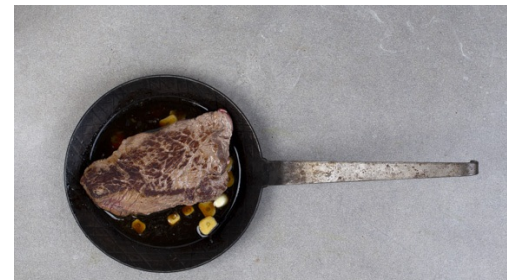
4. Sud vorbereiten

Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **1/2 der Fischsauce** (wer Fischsauce nicht mag, kann sie auch weglassen), dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl verrühren. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Chili** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die **Kerne der Chili**.



2. Glasnudeln zubereiten

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** hineingeben und ca. 8-10Min. im Wasser ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



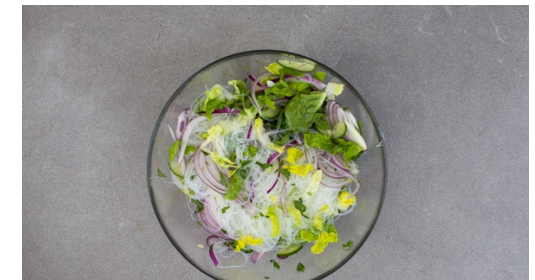
5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2-4Min. scharf anbraten. Mit dem **Sud** ablöschen und im Ofen weitere ca. 7-8Min. garen. Das **Fleisch** sollte in der Mitte noch rosa sein. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch samt Sud** in eine Auflaufform.



3. Salat vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



6. Salat fertigstellen

Das **Fleisch** kurz ruhen lassen. Den **Salat**, die **Gurke**, die **Zwiebeln** und den **Koriander** vermengen, die **Glasnudeln** unterheben. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden, den Fleischsaft in den **Sud** geben, den **Sud** mit dem **Salat** verrühren und nochmals abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit **Chiliringen** und **Limettenabrieb** ga...