



Saftiges Rinderhüftsteak

auf thailändischem Glasnudelsalat



20-30min



3-4 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!

• 4

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

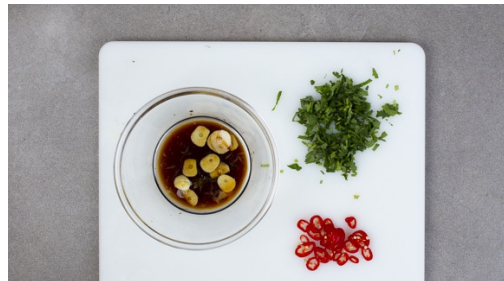
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 17.6g,
Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 31.2g



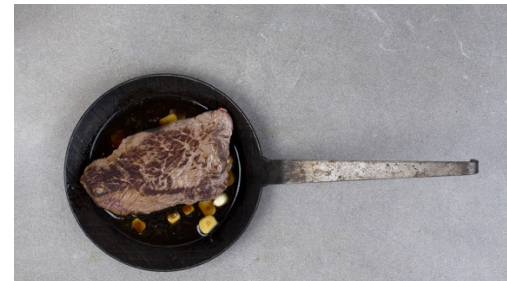
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Zwiebelhälfte** in hauchdünne Streifen schneiden. Die restliche Zwiebel wird nicht benötigt. Den **Knoblauch**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



Die **Sojasauce**, **2/3 des Limettensafts**, die **1/2 der Fischsauce** (wer Fischsauce nicht mag, kann sie auch weglassen), den **Knoblauch** und 2EL Pflanzenöl verrühren, nach Geschmack mehr **Limettensaft** dazugeben. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Chili** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die **Kerne der Chili**.



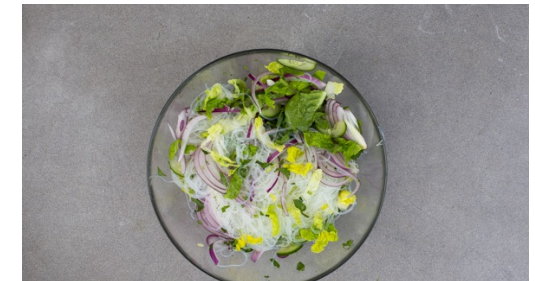
Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** hineingeben und ca. 8-10Min. im Wasser ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trockentupfen 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.



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



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*...