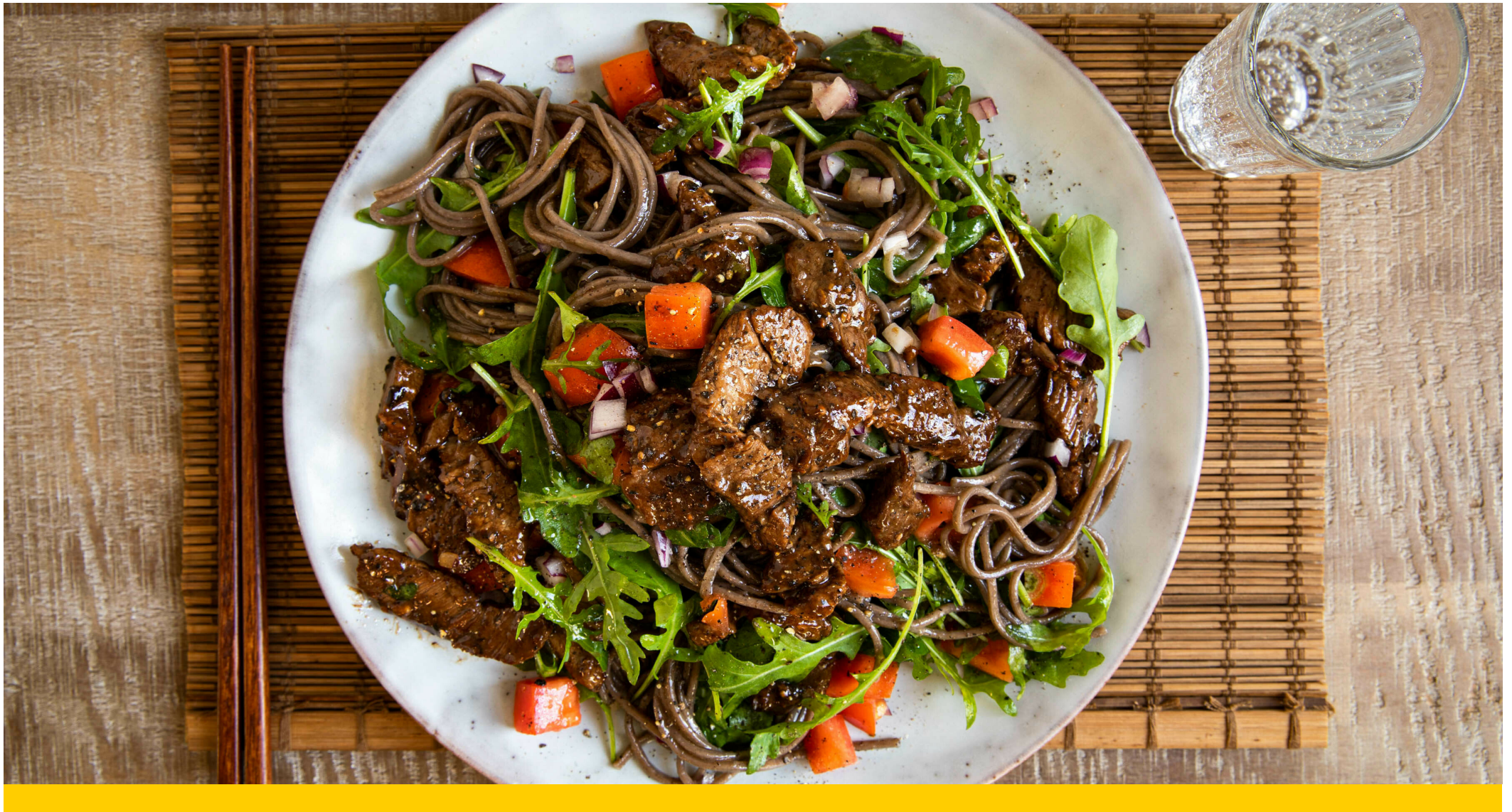




Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20min



2 Portionen

Ein echtes Express-Rezept und dabei richtig lecker und gut! Hier treffen delikate Sobanudeln auf würziges, zartes Rindfleisch, das mit Teriyaki- und Sojasauce verfeinert wird. Frische Tomaten, Rucola und Zwiebeln dazu, und schon heißt es: Ran an die Gabeln - oder Stäbchen, wie ihr wollt!

- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Wer die Paprika nicht roh essen mag,
kann sie mit dem Fleisch anbraten.

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 697kcal, Fett 14.3g,
Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 44.9g



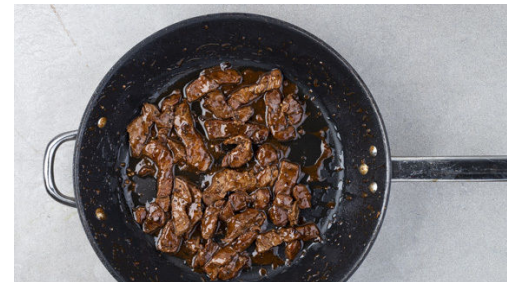
Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Teriyakisauce**, der **½ der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Teriyaki- und Sojasauce** verwenden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



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

Das **Sesamöl** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren.



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