

# 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
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sambal Oelek
- 40ml Fischsauce<sup>4</sup>
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 2 Karotten
- 2 Passionsfrüchte
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 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.