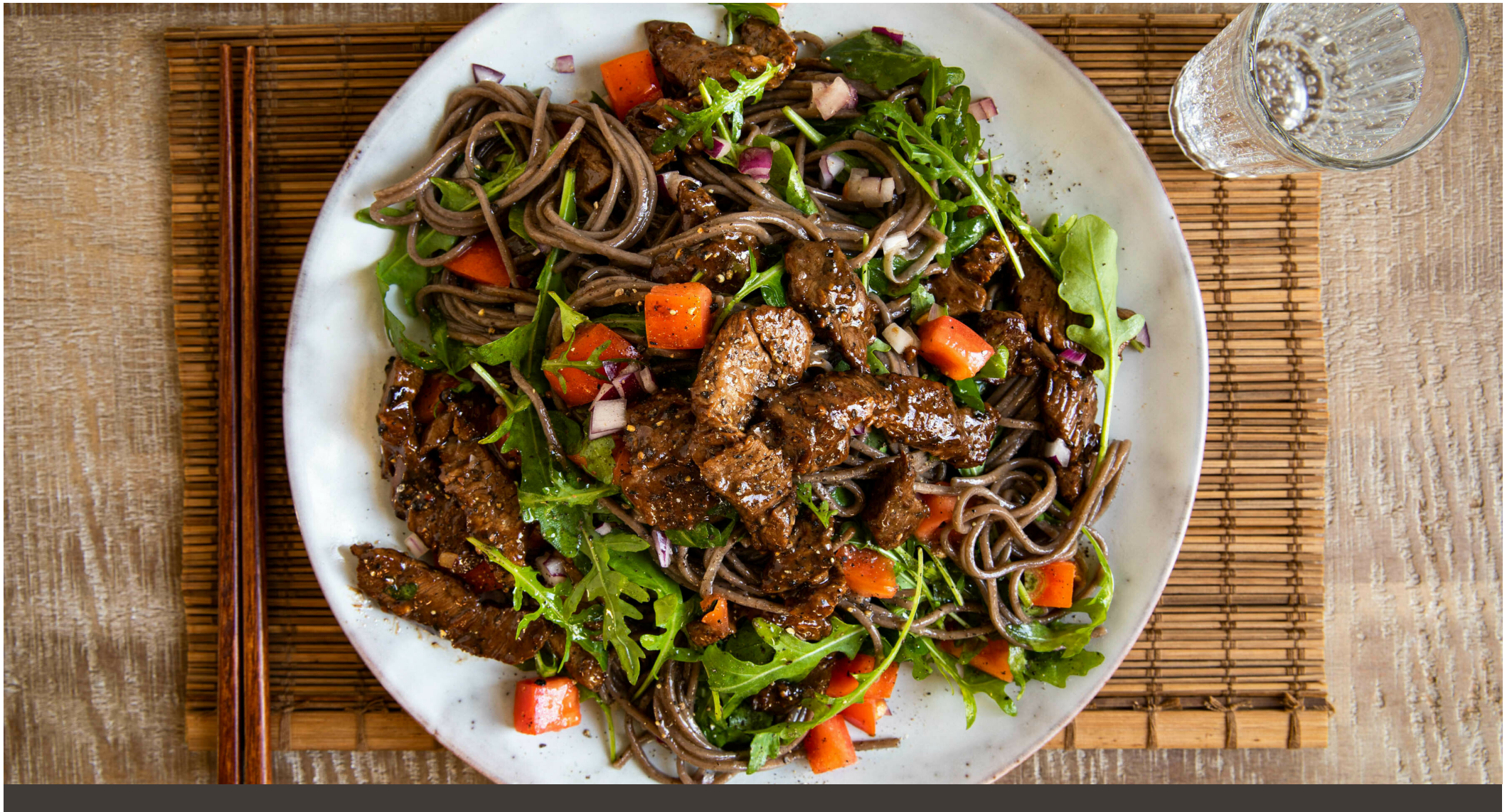




Superfix V1: Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



unter 20min



3-4 Personen

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!

- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen
Rindergeschnetzeltes
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Energie 550kcal, Fett 9.6g,
Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 40.7g



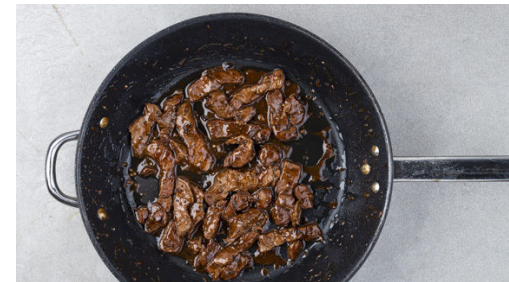
Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



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



In einem großen 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 1EL Pflanzenöl, 1EL 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.