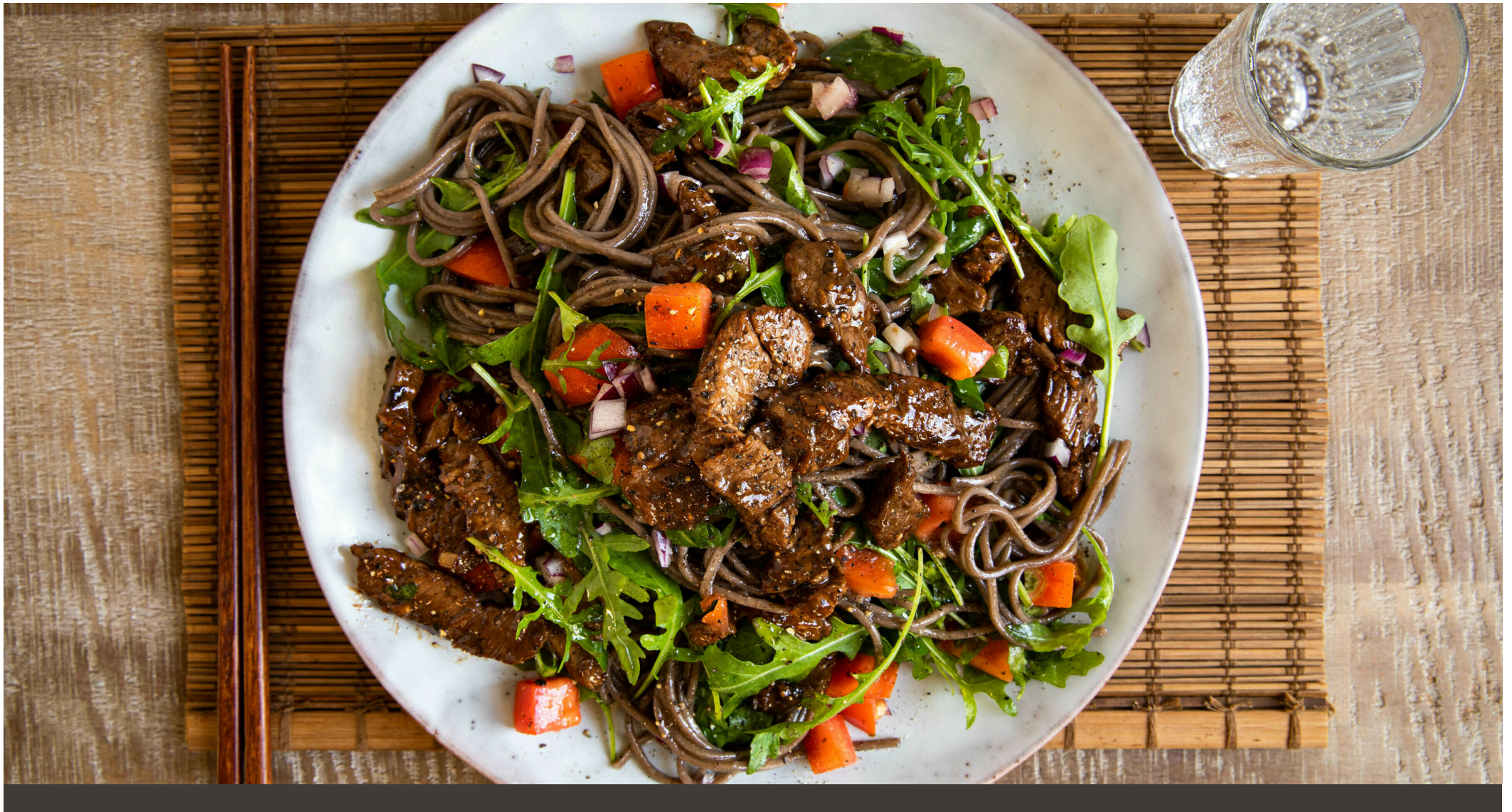




Superfix V2: Vietnamesisches Bio-Rindfleisch

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 Bio-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!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 9.3g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 41.1g



1. Fleisch vorbereiten

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.



2. Gemüse schneiden

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.



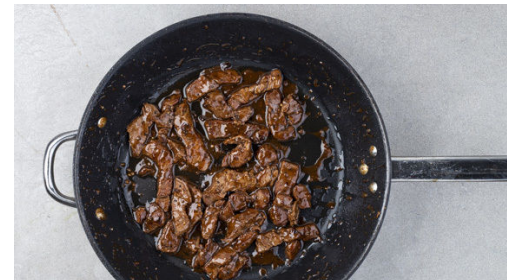
3. Dressing anrühren

Das **Sesamöl** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren.



4. Nudeln kochen

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



5. Fleisch braten

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.



6. Salat fertigstellen

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