

Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Sesamöl^{6,11}
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

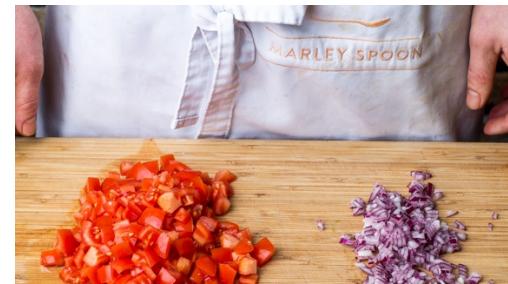
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 633.0kcal, Fett 19.6g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 71.4g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



3. Dressing anrühren

1EL **Sesamöl** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



4. Nudeln kochen

Die **Sobanudeln** im kochenden Wasser in ca. 3-5Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen 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** knusprig ist. Mit der **Marinade** ablöschen und weitere 1-2Min. braten.



6. Salat fertigstellen

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