



Tamarinden-Schweinesteak

auf Glasnudelsalat mit Cashews

30-40min 2 Personen

Das zarte Schweinefleisch wird mit einer köstlichen Tamarindensauce übergossen und im Ofen gegart. Dazu gibt es einen feinen Glasnudelsalat mit knackigen Karotten- und Gurkenstreifen und vielen frischen Kräutern, geröstete Cashewkerne und frischer Limettensaft steuern extraviel Aroma bei. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Fischsauce ⁴
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 30g frische Minze, Koriander & Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

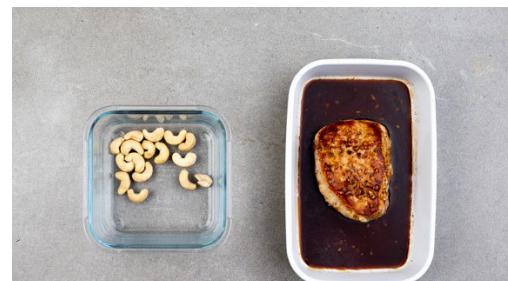
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 643.0kcal, Fett 21.0g, Eiweiß 37.3g, Kohlenhydrate 68.5g



1. Nudeln garen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 750ml Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die **Nudeln** hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 6-8Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, mit der **Würzsauce** übergießen und im Ofen 7-9Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Cashews** in eine kleine, hitzefeste Schale geben und ca. 3Min. im Ofen goldbraun rösten.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** ebenfalls mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, das Kerngehäuse aussparen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Würzsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit der **1/2 der Fischsauce**, der **1/2 der Sojasauce** und der **Tamarindenpaste** zu einer **Würzsauce** verrühren.



5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **restlichen Fischsauce**, der **restlichen Sojasauce** und dem **restlichen Knoblauch** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Pfeffer und Zucker würzen.

Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Nudeln** mit den **Karotten**, den **Gurken**, den **Zwiebeln** und dem **Dressing nach Geschmack** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und auf dem **Glasnudelsalat** anrichten. Mit den **Kräutern** und den **Cashews** garniert servieren.