



Hoisin-Rindfleischspießchen

mit pikantem Brokkoli-Glasnudelsalat

30-40min 2 Personen

Die aromatische Hoisinsauce mit Ingwer steht dem zarten Rindfleisch richtig gut. Dazu gibt es ein knackiges Brokkoli-Glasnudel-Gemüse mit frischer Gurke und einem Kick Chili. Einfach schnell, einfach gut! Und pssst ... sogar Low Carb!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

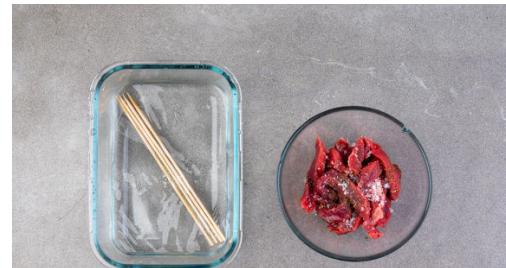
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539kcal, Fett 14.5g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 36.1g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Holzspieße** in einer flachen Schale oder Auflaufform in kaltem Wasser einweichen.



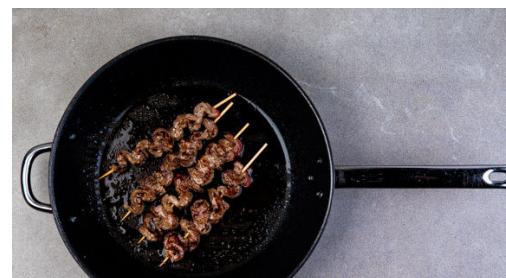
2. Brokkoli und Nudeln garen

Den **Brokkoli** in Röschen schneiden, in das kochende Wasser geben und 2-3Min. bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Glasnudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** ebenfalls in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Fleischspieße braten

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen und die **Spieße** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Die **Fleischspieße** aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



5. Würzsauce zubereiten

Den **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden. Ca. **2/3 der Hoisinsauce**, **Ingwer nach Geschmack** und die **Chili** in der Pfanne 2-3Min. bei niedriger Hitze kurz erwärmen und mit etwas **Limettensaft** abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Hoisinsauce** verwenden. Den **Brokkoli** mit der **Sauce** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Glasnudeln** mit dem **Brokkoli** **samt Sauce**, den **Gurkenscheiben** und der **1/2 der Lauchzwiebeln** gut vermengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Spieße** darauf anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garnieren. Mit den **Limettenspalten** servieren.