



Saftiges Rindersteak

auf thailändischem Glasnudelsalat

20-30min 3-4 Personen

Frische Aromen von Limette und Koriander, Thai-Chili, Soja- und Fischsauce lassen dich bei diesem schnellen Glasnudelsalat mit Gurke und saftig-zartem Rindfleisch fast vergessen, wo du eigentlich bist. Aber nur zu Hause kannst du dein Abendessen ganz nach Lust und Laune auch entspannt auf dem Sofa genießen!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Gurke
- 1 Eisbergsalat
- 2 Karotten
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Fischsauce ⁴
- 10g frischer Koriander
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 505.0kcal, Fett 14.4g, Eiweiß 32.2g, Kohlenhydrate 56.7g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Glasnudeln garen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann **eine Limette** halbieren und auspressen, die **zweite Limette** in Spalten schneiden. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Salat** vierteln und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden.



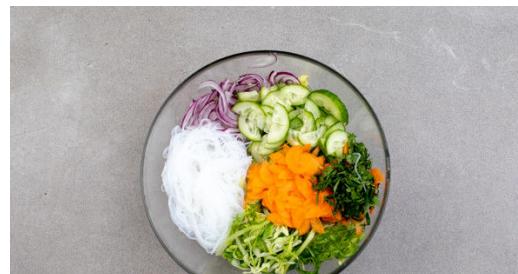
4. Würzsauce vorbereiten

Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **1/2 der Fischsauce**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl verrühren. **Tipp:** Wer keine **Fischsauce** mag, kann sie auch weglassen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Chili** in feine Ringe schneiden. Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **Würzsauce** ablöschen und 5-6Min. im Ofen garen. Das **Fleisch** sollte in der Mitte noch rosa sein. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch samt Sud** einfach in eine kleine Auflaufform.



6. Salat mischen

Die **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** vermengen. Den **Sud** aus der **Fleischpfanne** oder Auflaufform unter den **Salat** mischen und mit der **restlichen Fischsauce** abschmecken. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit den **Chiliringen** und dem **Limettenabrieb** garnieren. Mit den **Limettenspalten** servieren.