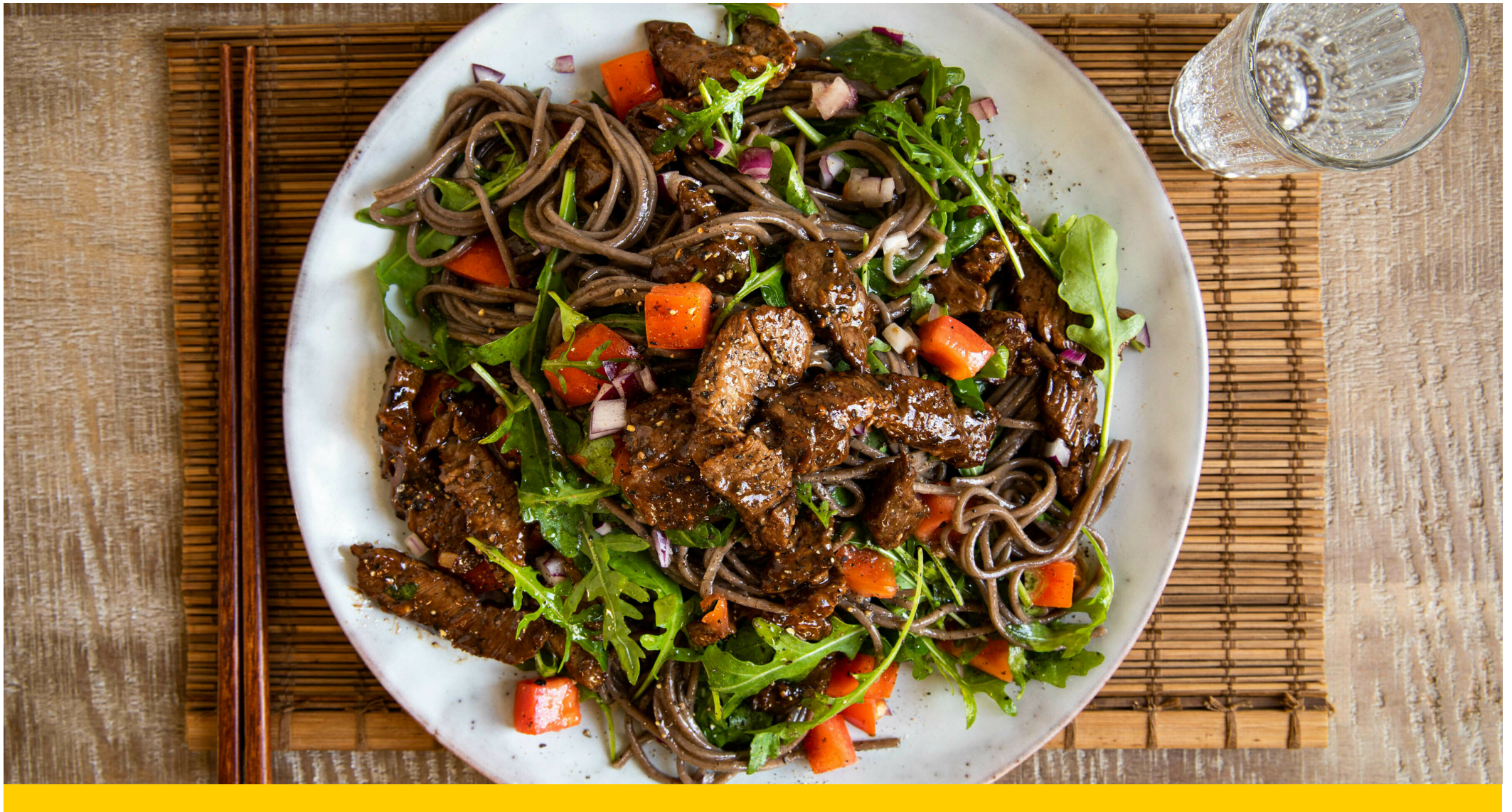




Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20min



2 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!

- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25ml Sojasauce ^{1,3}
- 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 200g Sobanudeln ¹
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl
²
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Energie 697kcal, Fett 13.1g,
Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 44.9g



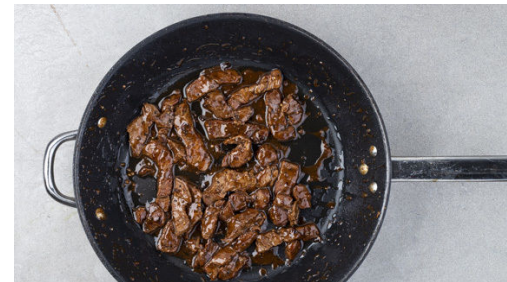
Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Teriyakisauce**, der **½ der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Teriyaki- und Sojasauce** verwenden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



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



In einem mittelgroßen 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.



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.

Das **Sesamöl** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren.



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