



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 Soba-nudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555.0kcal, Fett 10.9g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 71.4g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln 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.



4. Nudeln kochen

Die **Sobanudeln** im kochenden Wasser in 3-5Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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.



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.



3. Dressing anrühren

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



6. Salat fertigstellen

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