



Würziger Bio-Rindfleischsalat

vietnamesische Art mit Kräutern und Nüssen



ca. 20min



3-4 Personen

Die Lust auf vietnamesisches Essen ist groß, Take-out soll es aber nicht sein? Wir haben die perfekte Lösung: zart gebratene Bio-Rinderschnetzel, knackige Karotte und feine Vermicelli-Glasnudeln bilden die Basis für einen köstlichen Salat, der zum Schluss mit Erdnüssen, Kräutern und Röstzwiebeln garniert wird. Der Showstopper ist jedoch das raffinierte Dressing mit Fischsauce, Sojasauce sowie Limettensaft und -schale. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 40ml Fischsauce ¹
- 2 Karotten
- 400g Eisberg-Salatsmischung
- 20g Koriander & Minze
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- brauner Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Küchenschere

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

Kochtipp

Die Fischsauce verleiht dem Gericht ein besonderes Aroma. Solltest du mit dieser Zutat nicht vertraut sein, verwende erst die Hälfte und würze bei Bedarf nach.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen



1. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.



4. Salat zubereiten

Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Dann mit den **Nudeln** und der **Salatmischung** unter das **Dressing** mengen.



2. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Knoblauch** und der **½ der Sojasauce** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit 2EL Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne bei starker Hitze in 1-2Min. gar braten und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



3. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** und die **-schale** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Sesamöl**, der **Fischsauce** (siehe Kochtipp), 1EL Essig, 1TL braunem Zucker und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob schneiden. Das **Fleisch** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit den **Kräutern**, den **Erdnüssen** und den **Röstzwiebeln** garniert servieren.