



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisaucе 1,3
- 25ml Tamari-Sojasauce 3
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 300g Soba-nudeln 1
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl 2
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer die Paprika nicht roh essen mag, kann sie mit dem Fleisch anbraten.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 13.7g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 45.0g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Teriyakisaucе**, 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.



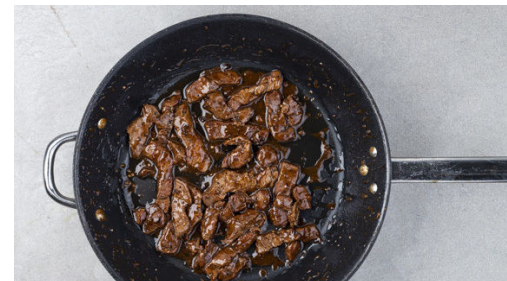
### 4. Nudeln kochen

**⅔ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

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.



### 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** leicht knusprig ist. Mit der **Marinade** ablöschen und weitere 1-2Min. braten.



### 3. Dressing anrühren

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



### 6. Salat fertigstellen

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