



Rinderschnitzel auf Glasnudelsalat

mit Kohlrabi, Kirschtomaten und Basilikum



ca. 30min



2 Personen

Fit wie ein Turnschuh zu sein, bedeutet auch, sich ausgewogen zu ernähren. Das wirst du heute ganz bestimmt schaffen: Denn saftiges Rindergeschnetzeltes macht es sich dynamisch auf einem Salat aus sanften Vermicelli-Nudeln, feinem Kohlrabi und fruchtigen Kirschtomaten bequem. Der Nudelsalat wird aber noch mit einem würzigen Dressing aus Fischsauce und Limette munter aufgepeppt. Eine wahrhaftig starke Leistung. Starte durch!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Kohlrabi
- 250g Kirschtomaten
- 10g Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce¹
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 444kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 31.6g

1

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. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.

4

4. Salat zubereiten

Ggf. den **Kohlrabi** mit den Händen oder einem sauberen Küchentuch ausdrücken. Den **Kohlrabi**, die **Tomaten**, die **Nudeln** und die **½ des Thai-Basilikums** mit dem **Dressing** vermengen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen und grob raspeln, mit ½TL Salz würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Tomaten** halbieren, die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln abzupfen, die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

5

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze 2-4Min. gar braten. Das **Fleisch** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit dem **restlichen Thai-Basilikum** garniert und mit dem **Bratensatz** beträufelt servieren.

3

3. Dressing zubereiten

Die **½ des Limettensaftes**, die **½ der Fischsauce**, 1-2EL Wasser, den Knoblauch, die **Limettenschale** und ½TL (braunen) Zucker zu einem **Dressing** verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Ggf. mit mehr Zucker, **Limettensaft** und **Fischsauce** abschmecken.

6

6. Kalte Variante

An warmen (Sommer-)Tagen kann das Rezept auch im Voraus zubereitet und als kalter Salat serviert werden. Frisch und fit!