



Rinderschnitzel auf Glasnudelsalat

mit Kohlrabi, Kirschtomaten und Basilikum



ca. 30min



3-4 Personen

Fit wie ein Turnschuh zu sein, bedeutet auch, sich ausgewogen zu ernähren. Das wirst du heute ganz bestimmt schaffen: Denn saftiges Rindergeschnitzeltes 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Kohlrabi
- 500g Kirschtomaten
- 20g Thai-Basilikum
- 1 unbehandelte Limette
- 40ml Fischsauce ¹
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- große 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 442kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 53.1g, 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. die **Kohlrabi** mit den Händen oder einem sauberen Küchentuch ausdrücken. Die **Kohlrabi**, die **Tomaten**, die **Nudeln** und die **½ des Thai-Basilikums** mit dem **Dressing** vermengen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Kohlrabi** schälen und grob raspeln, mit 1TL 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. 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.

5

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL 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**, 2-3EL Wasser, den Knoblauch, die **Limettenschale** und 1TL (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!