



Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



20-30min



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
- 1 Packung Teriyakisauc^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 300g Soba¹
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

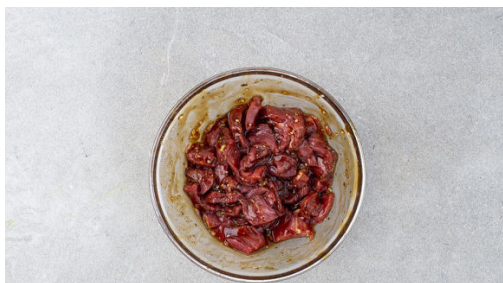
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 651kcal, Fett 12.6g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 37.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Teriyakisauc**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



2. Tomaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



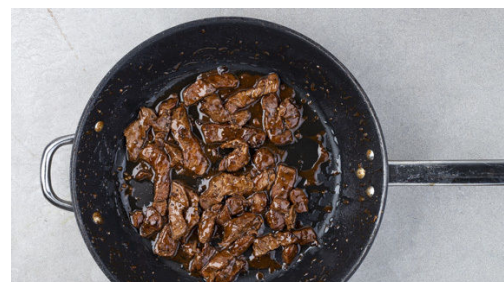
3. Dressing anrühren

Das **Sesamöl** mit 1-2TL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



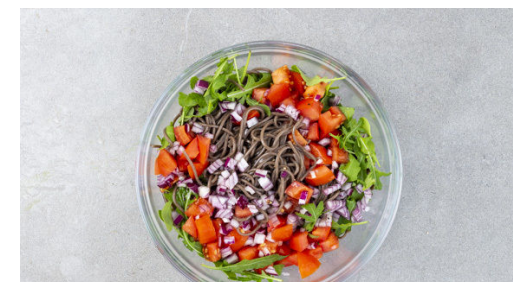
4. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



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.



6. Salat fertigstellen

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