



Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



20-30min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Teriyakisaucen^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 300g Soba-Nudeln¹
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Sieb

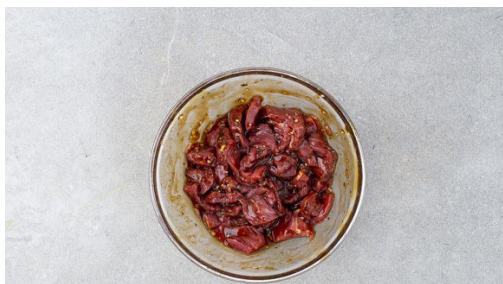
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 8.7g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 33.5g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Tomaten schneiden

In einem großen 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.



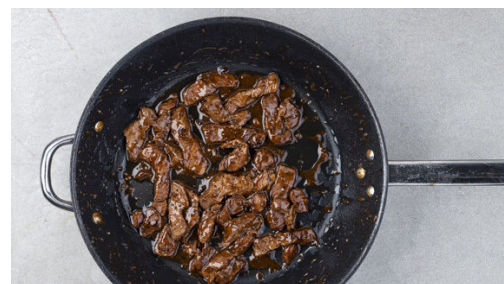
3. Dressing anrühren

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



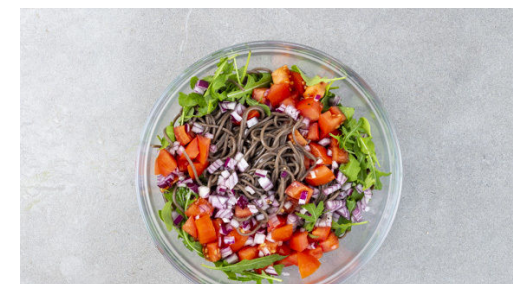
4. Nudeln kochen

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



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 **Soba-Nudeln** mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola** und dem **Dressing** vermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Nudelsalat** anrichten und servieren.