



## Vietnamesisches Bio-Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20min



4 Portionen

Ein echtes Express-Rezept und dabei richtig lecker und gut! Hier treffen delicate Sobanudeln auf würziges, zartes Bio-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
- 50ml Teriyakisaucel<sup>1,3</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>3</sup>
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 600g Sobanudeln<sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>2</sup>
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 640kcal, Fett 10.0g, Kohlenhydrate 92.4g, Eiweiß 44.1g



### 1. Fleisch vorbereiten

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



### 2. Gemüse schneiden

In einem großen 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.



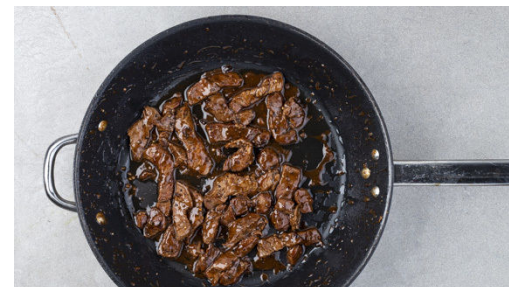
### 3. Dressing anrühren

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



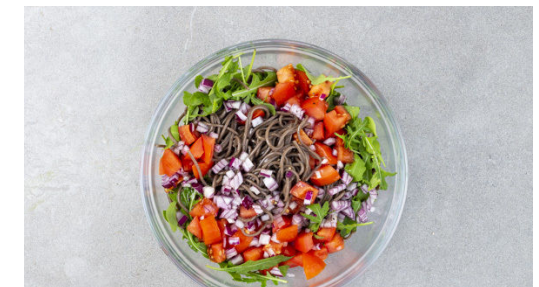
### 4. Nudeln kochen

**2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem 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 **Sobanudeln** mit der **Paprika**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola** und dem **Dressing** vermengen. Das **Geschnetzelte** mit dem **Nudelsalat** anrichten und servieren.