



Vietnamesisches Bio-Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20min



2 Portionen

Ein echtes Express-Rezept und dabei richtig lecker und gut! Hier treffen delicate Soba-Nudeln 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

- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 696kcal, Fett 14.0g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 45.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Teriyakisauce**, der **½ der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Teriyaki- und Sojasauce** verwenden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



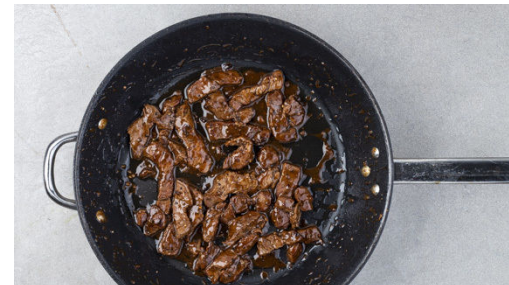
4. Nudeln kochen

⅔ 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.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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.



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.



3. Dressing anrühren

Das **Sesamöl** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren.



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.