



Hoisin-Rindfleischspießchen

mit pikantem Brokkoli-Glasnudelsalat



30-40min



3-4 Personen

Die aromatische Hoisinsauce mit Ingwer steht dem zarten Rindfleisch richtig gut. Dazu gibt es knackigen Brokkoli und frische Gurke mit Glasnudeln und einem Kick Chili. Einfach schnell, einfach gut! Und psst ... sogar richtig gesund!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb
- 8 Schaschlikspieße

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

Kochtipps

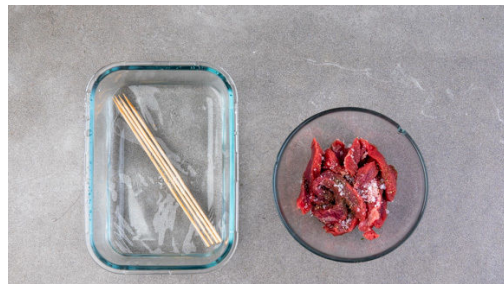
Wer keine Schaschlikspieße hat, kann das Fleisch auch einfach so anbraten und auf den Nudeln servieren.

Allergene

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

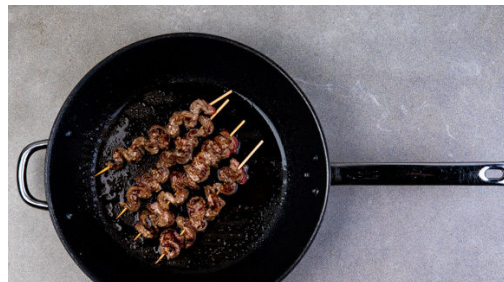
Nährwertangaben pro Portion

Energie 503kcal, Fett 13.9g, Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 33.1g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Verwendung von Schaschlikspießen aus Holz diese in einer flachen Schale oder Auflaufform in kaltem Wasser einweichen.



4. Fleischspieße braten

Das **Fleisch** auf die Schaschlikspieße ziehen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Die **Fleischspieße** aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



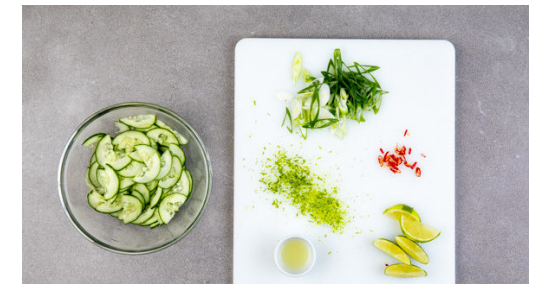
2. Brokkoli und Nudeln garen

Den **Brokkoli** in Röschen schneiden, in das kochende Wasser geben und 2-3Min. bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Glasnudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



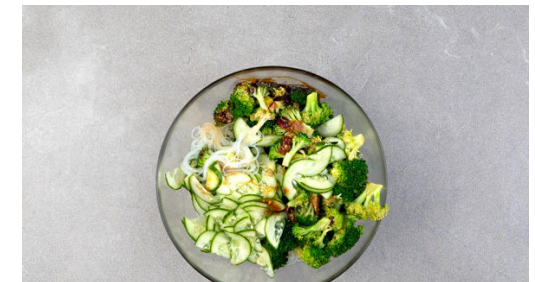
5. Würzsauce zubereiten

Den **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden. Ca. **2/3 der Hoisinsauce**, den **Ingwer nach Geschmack** und die **Chili** in der Pfanne 2-3Min. bei niedriger Hitze kurz erwärmen und mit etwas **Limettensaft** abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Hoisinsauce** verwenden. Den **Brokkoli** mit der **Sauce** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** ebenfalls in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Salat fertigstellen

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Glasnudeln** mit dem **Brokkoli samt Sauce**, den **Gurkenscheiben**, der **1/2 der Lauchzwiebeln** und dem **Limettenabrieb nach Geschmack** gut vermengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Spieße** darauf anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garnieren. Mit den **Limettenspalten** servieren.