



## Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



20-30min



2 Personen

Ein echtes Express-Rezept und dabei richtig lecker und gut! Hier treffen delikate Soba-Nudeln auf würziges, zartes Rindfleisch, das mit Austern- 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 Austernsauce <sup>1,6,14</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- 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), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 13.1g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 42.5g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **1/2 der Austernsauce**, der **1/2 der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren.

**Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Austern- und Sojasauce** verwenden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



### 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.



### 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.



### 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 1-2TL Pflanzenöl, 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Salat fertigstellen

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