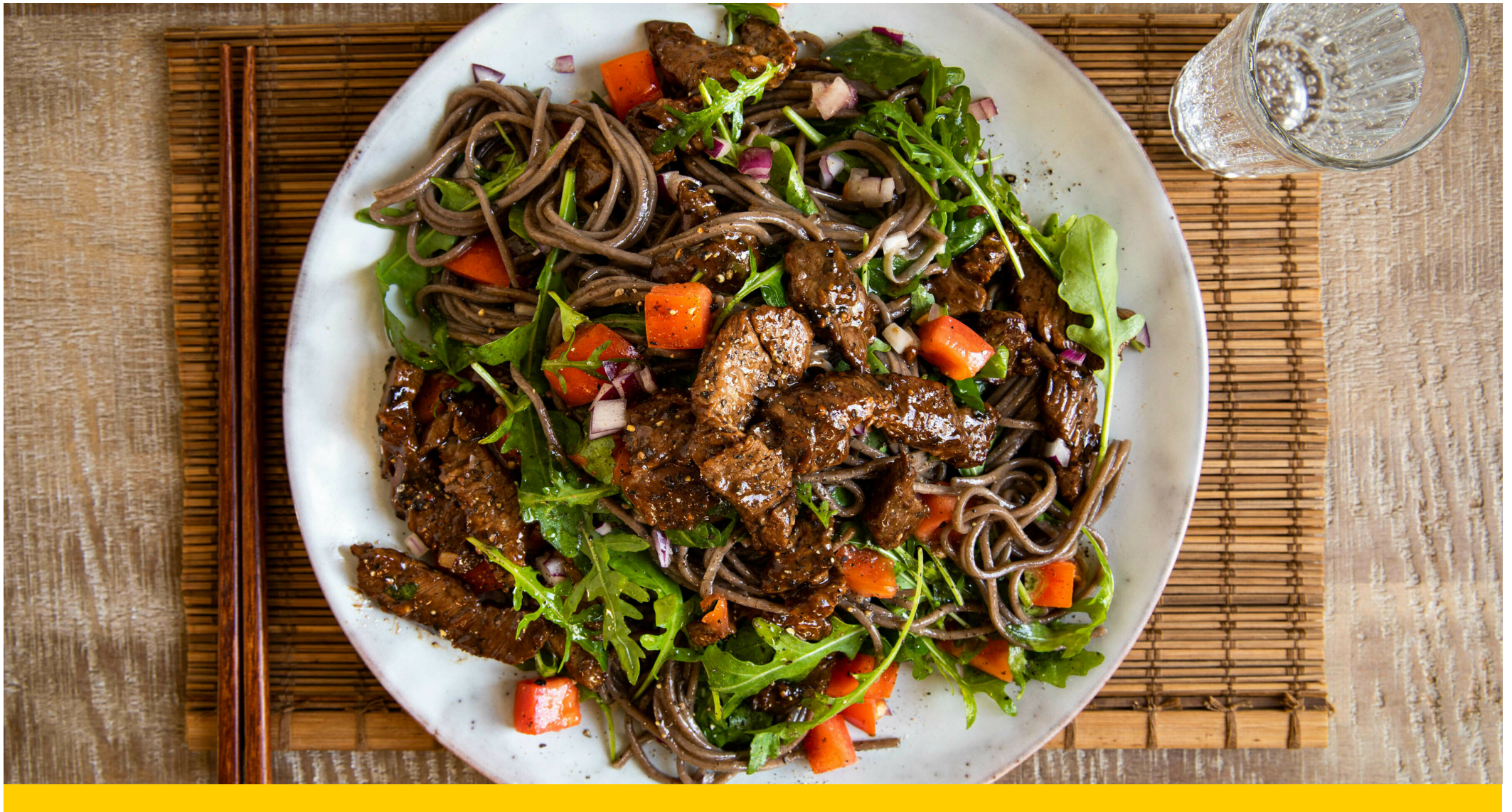




Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



20-30min



2 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!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 651kcal, Fett 11.8g,
Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 37.4g



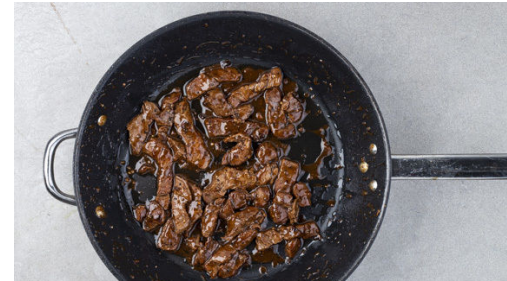
Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **1/2 der Teriyakisauce**, der **1/2 der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren.
Tipp: Wer mag, kann auch mehr **Teriyaki- und Sojasauce** verwenden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



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.



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.



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.

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



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