



Rindersteak mit pikanter Tomatensauce

auf Glasnudeln mit Pak Choi und Sesam



ca. 25min



2 Personen

Soll es mal wieder ein kleiner Trip nach Korea sein? Dann machen wir dir hiermit ein kulinarisches Angebot, das du nicht ablehnen wirst: Auf dem Plan steht saftiges Rindersteak mit einer raffiniert-pikanter Tomatensauce auf Pak-Choi-Glasnudel-Salat. Als besonderes Extra wird mit geröstetem Sesamöl verfeinert, Sesamsamen obendrauf machen das Erlebnis komplett. Und lange gedauert hat es auch nicht! Korea, wir kommen!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Pak Choi
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 34.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Sojasauce** einreiben und beiseitestellen. Den **grünen** und **weißen**

Teil des Pak Choi separat in Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Tomate** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



2. Tomatensauce zubereiten

Die **Tomatenwürfel** mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Essig, der **1/2 der Chilipaste** und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer dicklichen **Sauce** pürieren.



5. Fleisch braten

Den **Pak Choi** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Pak Choi braten

Eine große Pfanne sehr stark erhitzen. Dann 1EL Pflanzenöl, den **Knoblauch** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** mit 1 Prise Salz zugeben und 2Min. scharf anbraten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** zufügen und ca. 2Min. mitbraten, bis er leicht zusammenfällt und der **weiße Pak Choi** etwas weicher geworden ist.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Sesamöl** und dem **Pak Choi** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf den **Pak-Choi-Nudeln** anrichten, mit der **Tomatensauce** beträufeln und mit den **Lauchzwiebelringen** und dem **Sesam** garniert servieren.