



Saftiges Rinderhüftsteak

auf thailändischem Glasnudelsalat



20-30Min.



3-4 Personen

Frische Aromen von Limette und Koriander, Thai-Chili, Soja- und Fischsauce lassen dich bei diesem schnellen Glasnudelsalat mit Gurke und saftigem Rinderhüftsteak fast vergessen, wo du eigentlich bist. Aber nur zu Hause kannst du dein Abendessen ganz nach Lust und Laune auch eingekuschelt auf dem Sofa genießen!

Was du von uns bekommst

- Rinderhüftsteak
- Vermicelli-Glasnudeln
- rote Thai-Chilischote
- Fischsauce⁴
- unbehandelte Limette
- Knoblauch
- Sojasauce^{1,6}
- rote Zwiebel
- Romanasalat
- Gurke
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 490.0kcal, Fett 17.6g, Eiweiß 31.2g, Kohlenhydrate 50.1g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Zwiebelhälfte** in hauchdünne Streifen schneiden. Die restliche Zwiebel wird nicht benötigt. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



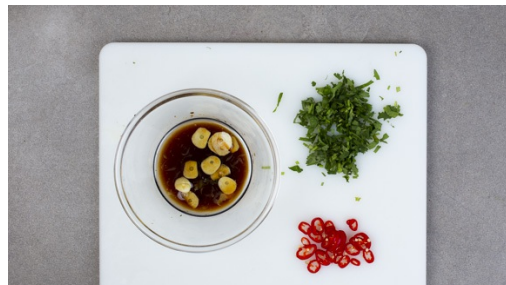
2. Glasnudeln zubereiten

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** hineingeben und ca. 8-10Min. im Wasser ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



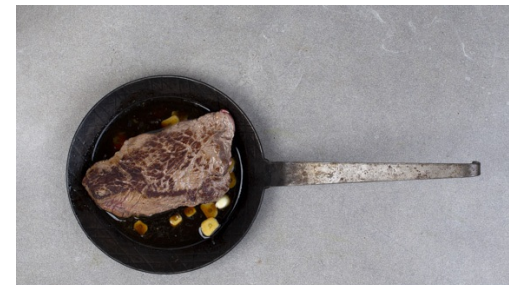
3. Salat vorbereiten

Die **Schale der Limetten** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



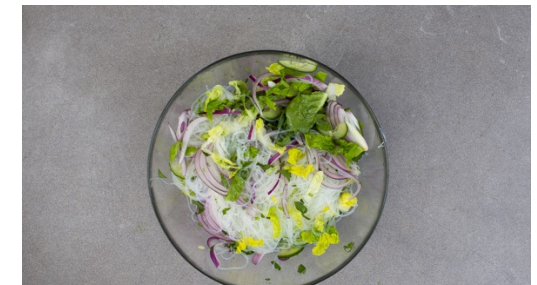
4. Sud vorbereiten

Die **Sojasauce**, **2/3 des Limettensafts**, die **1/2 der Fischsauce** (wer Fischsauce nicht mag, kann sie auch weglassen), den **Knoblauch** und 2EL Pflanzenöl verrühren, nach Geschmack mehr **Limettensaft** dazugeben. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Chili** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die **Kerne der Chili**.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2-4Min. scharf anbraten. Mit dem **Sud** ablöschen und im Ofen weitere ca. 7-8Min. garen. Das **Fleisch** sollte in der Mitte noch rosa sein. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch samt Sud** in eine Auflaufform.



6. Salat fertigstellen

Das **Fleisch** kurz ruhen lassen. Den **Salat**, die **Gurke**, die **Zwiebeln** und den **Koriander** vermengen, die **Glasnudeln** unterheben. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden, den **Fleischsaft** in den **Sud** geben, den **Sud** mit dem **Salat** verrühren und nochmals abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit **Chiliringen** und **_Limettenabrieb...**

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  **#marleyspooning**