



## Vietnamesisches Rindfleisch

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20Min.



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!

## Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Sesamöl <sup>6,11</sup>
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 771.0kcal, Fett 25.4g, Eiweiß 38.1g, Kohlenhydrate 93.1g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen.



### 4. Nudeln kochen

Die **Sobanudeln** im kochenden Wasser in ca. 3-5Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



### 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** knusprig ist. Mit der **Marinade** ablöschen und weitere 1-2Min. braten.



### 3. Dressing anrühren

**1-2TL Sesamöl** mit 1-2TL Olivenöl, 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.