



Tamarinden-Schweinesteak

auf Glasnudelsalat mit Cashews



30-40min



3-4 Personen

Das zarte Schweinefleisch wird mit einer köstlichen Tamarindensauce übergossen und im Ofen gegart. Dazu gibt es einen feinen Glasnudelsalat mit knackigen Karotten- und Gurkenstreifen und vielen frischen Kräutern, geröstete Cashewkerne und frischer Limettensaft steuern extraviel Aroma bei. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen Fischsauce ⁴
- 3 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 30g frische Minze, Koriander & Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

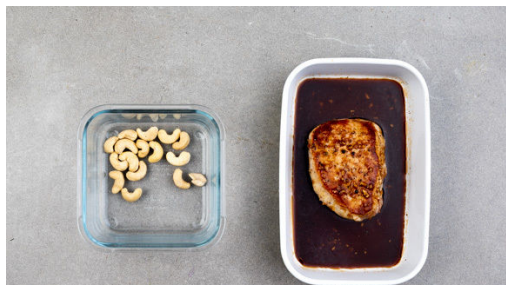
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 35.9g, Kohlenhydrate 67.1g



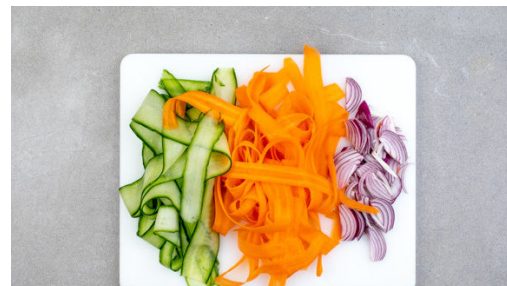
1. Nudeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die **Nudeln** hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 6-8Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



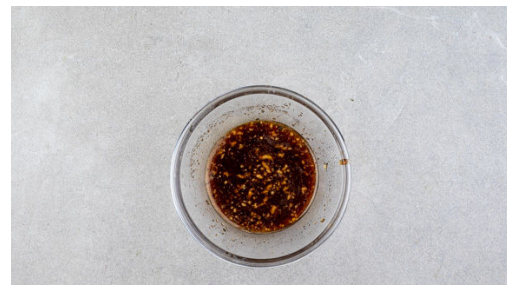
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, mit der **Würzsauce** übergießen und im Ofen 7-9Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Cashews** in eine kleine, hitzefeste Schale geben und ca. 3Min. im Ofen goldbraun rösten.



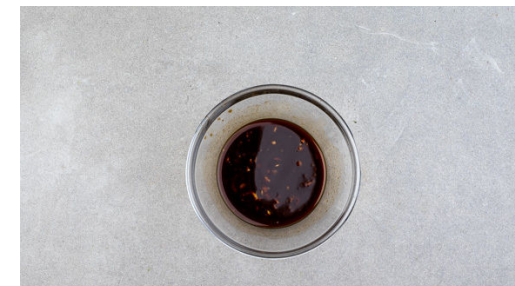
2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** ebenfalls mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, das Kerngehäuse aussparen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



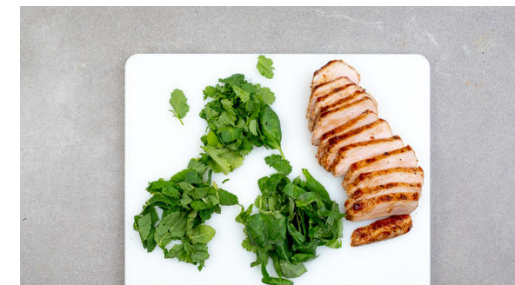
5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **restlichen Fischsauce**, der **restlichen Sojasauce** und dem **restlichen Knoblauch** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Pfeffer und Zucker würzen.



3. Würzsauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken Die **1/2 des Knoblauchs** mit der **1/2 der Fischsauce**, der **1/2 der Sojasauce** und der **Tamarindenpaste** zu einer **Würzsauce** verrühren.



6. Salat anrichten

Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Nudeln** mit den **Karotten**, den **Gurken**, den **Zwiebeln** und dem **Dressing nach Geschmack** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und auf dem **Glasnudelsalat** anrichten. Mit den **Kräutern** und den **Cashews** garniert servieren.

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](https://www.marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**