



## Saftiges Rindersteak 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 saftig-zartem Rindfleisch fast vergessen, wo du eigentlich bist. Aber nur zu Hause kannst du dein Abendessen ganz nach Lust und Laune auch entspannt auf dem Sofa genießen!

## Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Gurke
- 1 Packung Eisbergsalat
- 2 Karotten
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Fischsauce <sup>4</sup>
- 10g frischer Koriander
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 538.0kcal, Fett 18.1g, Eiweiß 32.2g, Kohlenhydrate 56.7g



### 1. Zwiebel schneiden

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



### 4. Würzsaucen vorbereiten

Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **1/2 der Fischsauce**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl verrühren. **Tipp:** Wer keine **Fischsauce** mag, kann sie auch weglassen. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Chili** in feine Ringe schneiden. Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 2. Glasnudeln zubereiten

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **Würzsaucen** ablöschen und 5-6Min. im Ofen garen. Das **Fleisch** sollte in der Mitte noch rosa sein. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch samt Sud** einfach in eine kleine Auflaufform.



### 3. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann **eine Limette** halbieren und auspressen, die **zweite Limette** in Spalten schneiden. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Salat** vierteln und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in sehr dünne Scheibchen schneiden.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** vermengen. Den **Sud** aus der **Fleischpfanne** oder Auflaufform unter den **Salat** mischen und mit der **restlichen Fischsauce** abschmecken. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit den **Chiliringen** und dem **Limettenabrieb** garnieren. Mit den **Limettenspalten** servieren.