

Rezept

Asiatischer Glasnudelsalat mit Rumpsteak

Ein Rezept von Asiatischer Glasnudelsalat mit Rumpsteak, am 25.03.2023

Zutaten

100 g breite Glasnudeln	Salz
5 EL Öl	1 dickes Rumpsteak (ca. 250 g)
Pfeffer	450 g TK-Pfannengemüse chinesisch
3 Frühlingszwiebeln	4 EL Sojasauce
4 EL Limettensaft	2 TL brauner Zucker
1 TL Sambal oelek	3 TL Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, abgießen und mit einer Schere klein schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen. Fleisch trocken tupfen, im heißen Öl 1 Min. pro Seite anbraten, dann noch 4 Min. bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten. Das Steak herausnehmen, salzen, pfeffern.
2. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Gefrorenes Gemüse mit 1 EL Öl hineingeben, 3 Min. anbraten, bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Wenden weiterbraten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Steak in dünne Streifen schneiden.
3. Sojasauce, Limettensaft, braunen Zucker, Sambal oelek, Sesamöl und übriges Öl verrühren. Gemüse, Zwiebeln und Nudeln untermischen. Salat anrichten, Fleischstreifen daraufgeben.