

Rezept

Glasnudelsalat mit Erdnüssen und Steakstreifen

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Erdnüssen und Steakstreifen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Zuckerschoten	Salz
40 g Glasnudeln	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
50 g Kirschtomaten	150 g Rindersteak (aus der Hüfte)
1 TL Erdnussöl	1/2 Limette
2 EL Sojasauce	1 EL Kokosmilch
1/2 Bund Koriandergrün	2 EL Kokoschips
1 gehäufte EL geröstete, gesalzene Erdnüsse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 23 g F, 21 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten putzen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, ebenfalls in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Steakfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Die Steakstreifen salzen, in die Pfanne geben und rundherum bei starker Hitze ca. 1 Min. anbraten. Dann die Paprika und die Zwiebel dazugeben und 3 Min. mitbraten. Die Herdplatte ausstellen und Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und die Kirschtomaten in die Pfanne geben.
4. Limette auspressen und den Saft mit Sojasauce und Kokosmilch verrühren, in die Pfanne geben. Die Glasnudeln mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles miteinander verrühren, mit Salz abschmecken und auf Tellern anrichten.
5. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit den Kokos-Chips und den Erdnüssen über den Salat streuen und servieren. Der Salat schmeckt warm oder kalt.