

Rezept

Glasnudelsalat mit Sesam-Beef

Ein Rezept von Glasnudelsalat mit Sesam-Beef, am 30.03.2023

Zutaten

Salz	200 g	Glasnudeln
400 g Rindersteak	4 EL	Öl
Pfeffer aus der Mühle	4 EL	helle Sesamsamen
1 Stück Ingwer (30 g)	3 EL	Zitronensaft
1/4-1/2 TL Chiliflocken	100 ml	Hühnerbrühe
350 g Chinakohl, Pak Choi oder Romanasalat		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Etwa 2 l Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Glasnudeln darin 2-3 Min. kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Lange Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere in Stücke schneiden.
2. Das Rindersteak in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 1 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamsamen dazugeben, unterrühren und mit anrösten.
3. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. In einer Salatschüssel mit dem Zitronensaft, dem restlichen Öl, den Chiliflocken und der Brühe verrühren. Mit Salz abschmecken.
4. Den Chinakohl, Pak Choi oder Romanasalat waschen, putzen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Mit den Glasnudeln und dem Rindfleisch in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing mischen. Alles noch einmal abschmecken und servieren.