

Rezept

Lauwarmer Salat mit Rindfleisch, Reismudeln und Thai-Dressing

Ein Rezept von Lauwarmer Salat mit Rindfleisch, Reismudeln und Thai-Dressing, am 25.05.2024

Zutaten

70 g dünne Reismudeln	150 g Rinder-Filetsteak
2 Knoblauchzehen	2 EL Fischsauce
½ TL Zucker	100 g Eisbergsalat
1 kleine Möhre	100 g Salatgurke
10 g Minzeblätter	10 g Thai-Basilikumblätter
1 kleine rote Zwiebel	1 EL Rapsöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	20 g ungesalzene geröstete Erdnusskerne

Thai-Dressing:

1 kleine rote Chili	2 EL Fischsauce
2 EL Limettensaft	2 ½ TL Zucker
1 Knoblauchzehe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 15 g F, 24 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe garen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Inzwischen das Filet quer zur Faser in dünne Scheibchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest mit 1 EL Fischsauce und ½ TL Zucker mischen. Das Fleisch mit der Mischung beträufeln und bis zur Verwendung marinieren.
3. Den Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Salatblätter in Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in feine Juliennestreifen hobeln oder schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Die Gurkenhälften wie die Möhren in feine Streifen schneiden.
4. Die Minze- und Thai-Basilikum-Blätter abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Kräuter und Zwiebelstreifen mit den Salat-, Möhren- und Gurkenstreifen mischen. Die Mischung auf zwei Teller verteilen, darauf jeweils die Hälfte der Nudeln geben.

5. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Fischsauce mit dem Limettensaft, 2-3 EL Wasser und dem Zucker verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und mit Chili unterrühren.
-
6. Einen Wok erhitzen, ½ EL Öl darin erhitzen. Die Hälfte des Fleisches darin unter Rühren braten. Herausnehmen und das übrige Fleisch im restlichen Öl braten. Alles zurück in den Wok geben, den übrigen gehackten Knoblauch kurz mitbraten. Das Fleisch mit Pfeffer und evtl. noch etwas Fischsauce würzen. Auf jede Salatportion die Hälfte des Fleisches geben. Die Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen. Das Thai-Dressing wird dazu - wie traditionell in Thailand üblich - separat gereicht.