Rezept

Thailändischer Rindfleischsalat mit Konjak-Nudeln

Ein Rezept von Thailändischer Rindfleischsalat mit Konjak-Nudeln, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Salat:

- **300 g** Roastbeef
- **½** Mango (ca. 100 g Fruchtfleisch)
- **100 g** kleine Kirschtomaten
- Salz
- **2 EL** Erdnussöl
- **2 EL** Sojasauce
- **1** mittelgroße Salatgurke
- **1 Bund** Koriandergrün (ca. 15 g, ersatzweise glatte Petersilie)
- **200 g** Konjak-Nudeln (Shirataki-Nudeln)

Für das Dressing:

- **1** milde rote Chilischote
- **3 EL** Limettensaft
- **3 EL** Fischsauce
- **2 EL** Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 18 g F, 39 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat das Roastbeef zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann quer in feine Streifen schneiden. Die Streifen in einer Schale mit der Sojasauce mischen und abgedeckt ca. 10 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mango, Gurke, Tomaten und Koriander in einer Schüssel mischen.

3. Für das Dressing die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Würfelchen mit Fischsauce, Limettensaft und Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren.

4. In einem Topf ca. 500 ml Wasser mit 1 EL Salz bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Die Konjak-Nudeln in ein Sieb gießen und gründlich mit warmem Wasser abspülen. Danach 3 - 4 Min. im Salzwasser erwärmen, dabei gelegentlich durchrühren.

5. Währenddessen das Erdnussöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Roastbeefstreifen darin ca. 3 Min. kräftig anbraten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf zwei Teller anrichten. Den Salat und das gebratene Roastbeef darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.