

Rezept

Vietnam-Bowl mit Nuoc Cham

Ein Rezept von Vietnam-Bowl mit Nuoc Cham, am 28.04.2024

Zutaten

4 EL Fischsauce	4 EL flüssiger Honig
1 Bio-Limette	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	2 EL Sojasauce
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	1 Möhre
½ Bio-Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln
20 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)	1 Rumpsteak (ca. 200 g)
150 g Reis-Bandnudeln	Salz
1 EL neutrales Öl	50 g Mungobohnensprossen
4 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 15 g F, 32 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Für die Nuoc-Cham-Sauce in einer kleinen Schüssel 2 EL Fischsauce und 2 EL Honig verrühren. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides unter die Sauce rühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein würfeln. Beides ebenfalls unterrühren.
2. In einer Tasse restliche 2 EL Honig, restliche 2 EL Fischsauce und die Sojasauce verrühren. Ingwer schälen, fein würfeln und dazugeben. 5 EL Wasser unterrühren. Möhre putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Gurke schälen und längs bis auf das Kerninnere in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und quer in 10 cm lange Stücke schneiden. Diese längs in feine Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Rumpsteak quer in 5 mm breite Streifen schneiden.
3. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Parallel das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze ca. 1 Min. unter Rühren anbraten. Möhre unterrühren und 1 Min. weiterbraten. Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben und alles in 1 Min. bissfest garen. Ingwermarinade dazugeben und kurz aufkochen.
4. Nudeln abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf zwei Schalen verteilen. Die Fleischmischung darauf anrichten. Bowls mit Gurkenstreifen und Erdnüssen garnieren. Den Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und auf den Bowls verteilen. Die Nuoc-Cham-Sauce darüber träufeln.