

Glasnudel-Salat, Rindfleisch, Dressing

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

150 g Glasnudeln	1 Karotte	2 Mini-Gurken
1 Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Mango	3 EL Erdnüsse
1 EL geröst. Sesamöl	20 Blätter Minze	

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderhüfte	2 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Maisstärke	$\frac{1}{2}$ TL Natron

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
1 Limette, Saft	60 ml helle Sojasauce
3 EL Sesamöl	2 $\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup
	Chiliflocken

Für den Erdnuss-Dip:

1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Limette, Saft
3 EL Erdnussmus	2 EL Ahornsirup	2 EL helle Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl		

Für die Garnitur:

2 TL heller Sesam	3 Zweige Minze
-------------------	----------------

Für den Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen. Abschließend abtropfen lassen, etwas Sesamöl dazugeben, damit sie nicht kleben, und beiseitestellen.

Das Gemüse schälen und in schmale, längliche Streifen schneiden.

Minze fein hacken. Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Rindfleisch:

Rindfleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Maisstärke, geröstetes Sesamöl, dunkle und helle Sojasauce, Natron und $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einer Marinade verrühren. Rindfleisch darin marinieren und einige Minuten ziehen lassen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und marinierte Rindfleischstreifen für 2-3 Minuten scharf anbraten, dann Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für das Dressing:

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Beides fein reiben. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Ingwer und Limettensaft miteinander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für den Erdnuss-Dip:

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Beides fein reiben.

Erdnussmus mit etwas heißem Wasser cremig rühren. Limettensaft, geriebenen Ingwer und Knoblauch sowie Ahornsirup, Sojasauce und Sesamöl zugeben und alles miteinander zu einem cremigen Dip pürieren.

Für die Garnitur:

Salat mit dem Dressing und den Glasnudeln vermengen. Das Rindfleisch über den Glasnudelsalat verteilen. Mit Sesam und Minzblättern garnieren.

Stephanie Schmidt am 02. September 2025