



Reisnudelsalat mit Rindfleisch, Karotte und Chili



Zutaten

Menge

1	Salatherz
1	Limette
1 kleines Bund	Minze
2 Stängel	Zitronengras
2	Knoblauchzehen
4 EL	Fischsoße
3 EL	Öl
1/4	Salatgurke
300 g	Rumpsteak vom Rind
1 EL	Reisessig
1 bis 2 EL	Zucker
1 Handvoll	Sojasprossen
250 g	Reisnudeln (mitteldick)
50 ml	Wasser
1 bis 2	rote Chilischoten
1 kleine	Karotte
80 g	Erdnüsse
1 kleines Bund	Koriander

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min. Marinierzeit

pro Portion: 2335 kJ, 558 kcal, 72,4 g Kohlenhydrate, 19,9 g Eiweiß, 23 g Fett, 20,9 mg Cholesterin, 5,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

spicy

Zubereitung

Bun Bo Nam Bo ist ein beliebtes Gericht der südvietnamesischen Küche und ist im Prinzip eine Art Reisnudelsalat. Das Besondere an Bun Bo Nam Bo ist, die Kombination aus heißem Fleisch, kaltem Gemüse, weichen Reisnudeln und einem aromatischen Dressing. Unsere Bun Bo Nam Bo besteht aus gekochten Reisnudeln, gebratenem Rindfleisch, Karotte, Gurke, Salat und Sojasprossen. Als Dressing für unsere Bun Bo Nam Bo haben wir uns für eine Kombination aus Fischsoße, Chili, Zucker, Knoblauch und Limettensaft entschieden. Zum Schluss toppen wir unsere Bun Bo Nam Bo auch noch mit frischem Koriander, frischer Minze und gehackten Erdnüssen. Spätestens jetzt sollte dir beim Gedanken an unsere Bun Bo Nam Bo das Wasser im Mund zusammenlaufen! Probiere unsere Bun Bo Nam Bo unbedingt einmal selbst aus, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kochst du die Reisnudeln nach Packungsanleitung. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Hierbei solltest du beachten, dass du das Fleisch gegen die Faser schneidest, sonst wird es zäh. Dann 1 Knoblauchzehe und das Zitronengras sehr fein hacken und zusammen mit 2 Esslöffeln Öl zum Rindfleisch geben. Das Ganze für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Soße zubereiten. Dazu 4 EL Fischsoße zusammen mit einer klein gehackten Chilischote, Zucker und dem Saft von einer Limette verrühren. Dann noch eine Knoblauchzehe hacken und diese ebenfalls unter die Soße rühren.

Step 3:

Die Karotte in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Reisessig, etwas Salz und einer Prise Zucker marinieren. Die Gurke kannst du ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Kräuter zupfen und die Erdnüsse grob hacken. Den Salat schneidest du in sehr feine Streifen.

Step 4:

Nun gibst du die Reisnudeln zusammen mit Salat und Kräutern in Schalen. Die Soße mit ca. 50 ml Wasser verdünnen und auf die Schälchen aufteilen.

Step 5:

Nun eine Pfanne sehr heiß werden lassen und das Fleisch darin kurz und kräftig anbraten. Eventuell nimmst du dafür zwei Pfannen, damit das Fleisch nicht anfängt zu kochen. Das Rindfleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Fischsoße würzen und sofort auf den Nudeln verteilen. Die Resthitze kannst du nutzen, um die Sojasprossen nochmals kurz in der Pfanne zu schwenken. Dann die Sprossen ebenfalls auf den Salat geben und alles mit Erdnüssen bestreut servieren.