



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Rindfleischsalat asiatische Art



Einkaufsliste:




Rinderfilet, 500 g
Glasnudeln, 120 g
Zuckerschoten, 200 g
Paprika, 1 gelbe
Chilischote, 1 kleine
Sojasprossen, 120 g
Zitrone, 1 Bio
Knoblauchzehen, 2
Koriander, 4 Stängel
Rapsöl
Sesamöl
Fischsauce
Sojasauce
Honig



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Rindfleischsalat asiatische Art

	 einfach / schnell	
	 warm servieren	
	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	

Vorbereitung:

- Rindfleisch parieren (von Sehnen und Fett befreien),
- mit Küchentrepp trocknen und in daumendicke, ca. 4 cm lange Streifen schneiden,
- Ingwer mit dem Löffel schälen und fein reiben,
- in Fisch - / Sojasauce, Sesamöl, Ingwer und Honig marinieren,
- Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen, nach Angabe garen, abschrecken, abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden,
- Paprika schälen und in Streifen schneiden,
- Zuckerschoten ggf. an den beiden Enden abschneiden und den Faden entfernen, ca. 4 min. blanchieren in heißem Wasser garen und in Eiswasser abschrecken,
- Paprikastreifen und Sojasprossen ca. 1 min. blanchieren,
- Chilischote entkernen und klein hacken,
- Zitronenschale klein hacken, Saft auspressen,
- Knoblauchzehen enthäuten, Seele entfernen und halbieren,
- Korianderblätter abzupfen



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Zubereitung:

- mariniertes Rindfleisch im Wok oder einer großen beschichteten Pfanne in heißem Rapsöl scharf anbraten,
- Gemüse, Chili, Zitronenschale und Knoblauch zufügen,
- ca. 2 min. weiterbraten,
- Glasnudeln zufügen, mitbraten und mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken,
- Knoblauch entfernen,
- mit Korianderblättchen garniert in halbhohen Gläsern servieren

Tipps:

- Statt des edlen Rinderfilets funktioniert das Gericht auch mit Rinderhüfte.
- Die Marinade für das Rindfleisch sollte dem eigenen Geschmack entsprechend zusammengestellt werden: süß – sauer – salzig - scharf

Dazu schmeckt:

- ein eisgekühlter Blanc de Noir.