

Vietnamesischer Glasnudelsalat mit Rindfleisch, Mango und Minze

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Fleisch

400 g Rumpsteak
1 Esslöffel Fischsauce
3 Knoblauchzehen
1 Stange Zitronengras
1 Esslöffel brauner Zucker
2 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel Sojasauce

Für das Dressing

4 Esslöffel Reissessig
5 Esslöffel Fischsauce
6 Esslöffel Limettensaft
Ingwer (ca. 3 cm)
1 rote Chili
2 Knoblauchzehen
6 Esslöffel Sojasauce

Für den Salat

250 g Glasnudeln
1 Mango
1 Gurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Minze
100 g Cashewkerne
1/2 Eisbergsalat

Glasnudelsalat habe ich das erste Mal in einem kleinen vietnamesischen Restaurant in Düsseldorf gegessen. Ich musste mich richtig sammeln, damit ich im Laden nicht komplett ausflippe, weil der Salat so unfassbar lecker war.

Wenn ich Salat esse, fehlt mir manchmal das gewisse Extra. Aber hier ... dieses süßlich-würzige Fleisch, frische Mango, Minze, Cashewkerne und die Sauce erst! Ich könnte diese Glasnudelkreation echt jeden Tag essen. Also hab ich mich ans Werk gemacht und versucht, den Salat genau wie im Restaurant nachzubauen - mit Erfolg! So bin ich unabhängig und kann ihn zu jeder Uhrzeit an jedem beliebigen Tag zubereiten und sofort danach wegfuttern.

- 1 -

Steak in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronengras mit dem Messerrücken aufklopfen, bis die Fasern sichtbar sind, dann fein hacken. Fischsauce, Zucker, Knoblauch, Zitronengras, Sojasauce und Öl verrühren, Fleisch dazugeben und gut vermengen. Für 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

- 2 -

Gurke, Minze, Eisbergsalat, Sprossen und Frühlingszwiebeln waschen. Mango schälen und zusammen mit Gurke und Eisbergsalat in sehr feine Streifen schneiden. Minzblätter von den Stielen zupfen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 3 -

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Alles mit Fischsauce, Limettensaft, Reissessig und Sojasauce verrühren.

Vietnamesischer Glasnudelsalat mit Rindfleisch, Mango und Minze

- 4 -

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und Wasser abschütten. Nudeln zusammen mit Cashewkernen, Mango, Gurke, Minze, Eisbergsalat, Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

- 5 -

Fleisch in einer beschichteten Pfanne 2-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Glasnudelsalat servieren.