



Frühlingshafter Nudelsalat Thai-Style Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Scharfer Krokant

20 g Sesam, schwarz und weiß
50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
Chiliflocken
Salz
1 Zehe Knoblauch
60 g Zucker

Dressing

1 Stängel Zitronengras
1 Limette, unbehandelt
1 EL geröstetes Sesamöl
1-2 EL Fischsauce
2-3 Zehen Knoblauch
Ingwer
1-2 Chilis
1-2 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 TL brauner Zucker

Sowie

300 g Roastbeef, am Stück
Salz, Pfeffer
2-3 Pak Choi
1-2 Zehen Knoblauch
1 Chili
1-2 EL Fischsauce
300 g Reisbandnudeln
2-3 Karotten
1 Bund Radieschen
1 Kohlrabi
1-2 Stangen Frühlingslauch
(Thai-)Basilikum
Röstzwiebeln



Zubereitung (45 Minuten, ohne Garzeiten):

Das Roastbeef salzen, pfeffern und rundherum in Öl scharf anbraten. Auf ein Backofengitter geben und im Ofen bei 80 Grad garen, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist.

Den Pak Choi halbieren und im entstandenen Bratensatz anschwitzen. Knoblauch und Chili fein schneiden und mit Fischsauce mit in die Pfanne geben.

Den Sesam trocken in einer Pfanne rösten, dann die Erdnüsse, Chiliflocken, Salz, geriebenen Knoblauch und Zucker dazugeben. Karamellisieren lassen, dann grob ausgebreitet auf ein ausgelegtes Backblech geben und erkalten lassen.

Für das Dressing das Zitronengras sehr fein schneiden und mit Limettenabrieb, -saft, Sesamöl, Fischsauce, Knoblauch, Ingwer, grob geschnittener Chili, Erdnüssen und Zucker in einen Mixbecher geben. Zu einer feinen Masse pürieren und abschmecken.

Die Reisbandnudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garziehen lassen, dann abgießen und in eine Schüssel geben.

Die Schalen der Karotten entfernen, dann weiter schälen, sodass dünne Karottenstreifen entstehen. Die Radieschen halbieren, die Kohlrabi in Stifte schneiden und die Frühlingzwiebeln in feine Ringe. Die Gemüse zu den Nudeln geben und mit dem Dressing marinieren. Grob gezupftes Thai-Basilikum und den Pak Choi untermischen. Das Roastbeef einen Moment ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und zusammen mit Röstzwiebeln und dem Krokant auf dem Salat anrichten.

Nährwerte pro Portion:

703 kcal – 22 g Fett – 25 g Eiweiß – 94 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei und glutenfrei.