



Thailändischer Fleischsalat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/thailaendischer-fleischsalat.jsp>



Erleben Sie die Vielfältigkeit der asiatischen Küche und bereiten Sie unseren thailändischen Fleischsalat mit mariniertem Roastbeef und Gemüse zu.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

| Menge | Artikel | Unsere Empfehlung |
|--------|--------------------------|-------------------|
| 4 EL | Erdnussöl | |
| 1 EL | Zitronengraspaste | |
| 3 EL | Fischsauce, thailändisch | |
| 500 g | Rinderlende (Roastbeef) | |
| 30 g | Cashewkerne | |
| 2 | Zucchini | |
| 0,25 | Chinakohl | |
| 2 | Möhren | |
| 2 | Chilischoten, rot | |
| | Salz, Pfeffer | |
| etwas | Petersilie, glatt | |
| einige | Basilikum-Blättchen | |

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **35 Min.**

Fertig in: **65 Min.**

Je Portion : **1633 kJ, 390 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 21 g Fett, 105 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Das Erdnussöl mit der Zitronengraspaste und der Fischsauce verrühren. Das Fleisch waschen und mit der Sauce bestreichen. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren lassen.
- 2.) In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Zucchini putzen und in hauchdünne Streifen schneiden. Vom Chinakohl den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die Chilis waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Das vorbereitete Gemüse mischen und auf Teller verteilen.
- 3.) Das Fleisch abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade über das Gemüse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett sehr heiß werden lassen und das Fleisch darin 2-3 Minuten je Seite braten. Die Fleischscheiben über den Salaten verteilen. Mit Petersilie und Basilikum garnieren und sofort servieren.

Entdecken Sie weitere und leckere

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Edelstahl-Schüssel
Ø 20 cm, 560 g:Formschönes, edles Design; außen matt polierte Oberfläche mit Hochglanzrand, innen hochglanzpoliertSchwere Qualität durch hohe MaterialstärkeRostfreier Edelstahl 18/10Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigenPraktischer Griff- und SchüttrandSteht stabil - wackelt nichtFür kalte und warme Speisen

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Schneebesens:Besonders schwere, stabile Qualität aus extra dickem, rostfreiem Edelstahl 18/10Formschönes Design: Funktionsteile hochglanzpoliert, Griffe matt poliertPraktische AufhängeöseSpülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen, hygienisch