

Vietnamesischer Skirt-Steak-Salat



Die Zutaten für das Dressing in einer Küchenmaschine etwa 30 Sekunden lang zu einer glatten Mischung verarbeiten.

Von dem Dressing 120 ml in eine große Auflaufform gießen, in der später die Steakstücke nebeneinander Platz haben. Die Marinadezutaten hinzufügen und alles gründlich verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das restliche Dressing bis zum Servieren beiseitestellen.

Das Steak quer in gleich große breite Stücke schneiden, die sich später auf dem Grill leicht wenden lassen. Die Stücke in der Marinade wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Anschließend zugedeckt im Kühlschrank 2-4 Stunden marinieren.

Die Reisnudeln nach Packungsangabe in warmem Wasser einweichen. Abgießen, gut abtropfen lassen und in eine weite Servierschüssel geben. Etwas von dem restlichen Dressing drüberträufeln und durchmischen. Gurke, Karotte, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen untermengen und dabei so viel Dressing hinzufügen, dass alle Zutaten fein mit Dressing überzogen sind.

Den Grill für direkte starke Hitze (230-290°C) vorbereiten. Den Grillrost mit der Bürste säubern. Die Steakstücke aus der Marinade nehmen und über der Form abtropfen lassen. Über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 4-6 Minuten grillen, bis das Fleisch rosa/rot (medium rare) ist.

Das Fleisch auf einem Schneidebrett etwa 5 Minuten nachziehen lassen. Dann quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem ausgetretenen Fleischsaft zur Nudelmischung geben. Den Salat mit Minze, Koriander, Erdnüssen und Chiliringen bestreuen und alles gut durchmischen. Servieren und ggf. übriges Dressing dazu reichen.

700g Skirt-Steak (aus dem Rinderzwerchfell geschnitten), gut 1 cm dick, überschüssiges Fett entfernt

FÜR DAS DRESSING:

3 Frühlingszwiebeln, nur die weißen und hellgrünen Teile grob gehackt

160 ml Sojasauce

fein abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten

4 EL frisch gepresster Limettensaft (von 2 oder 3 Limetten)

1 Stück Ingwer (etwa 5 cm), geschält und grob gehackt

4 Knoblauchzehen, angedrückt

2 EL asiatische Fischsauce

2 EL geröstetes Sesamöl

FÜR DIE MARINADE:

4 EL Raps- und Erdnussöl

2 EL Rohrohrzucker

FÜR DEN SALAT:

120-180 g Reisnudeln (Reis-Vermicelli)

1 Stück Salatgurke (220 g), längs halbiert und quer in dünne Scheiben geschnitten

1 große Karotte, geschält und geraspelt

2 Frühlingszwiebeln, nur die weißen und hellgrünen Teile schräg in dünne Scheiben geschnitten

100 g Sojasprossen

1 kleine Handvoll Minzblätter

1 kleine Handvoll

Korianderblätter

70 g geröstete und gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

1 rote Jalapeño-Chilischote, in feine Ringe geschnitten