

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. September 2025 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Stephanie Schmidt

Asiatischer Glasnudelsalat mit mariniertem Rindfleisch, Ingwer-Limetten-Dressing und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

150 g Glasnudeln
 1 Karotte
 2 Mini-Gurken
 1 Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ Mango
 3 EL naturbelassene Erdnüsse
 1 EL geröstetes Sesamöl
 20 Blätter Minze

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen. Abschließend abtropfen lassen, etwas Sesamöl dazugeben, damit sie nicht kleben, und beiseitestellen. Das Gemüse schälen und in schmale, längliche Streifen schneiden. Minze fein hacken. Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderhüfte
 2 EL helle Sojasauce
 1 EL dunkle Sojasauce
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 EL geröstetes Sesamöl
 2 EL Maisstärke
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
 Salz, aus der Mühle

Rindfleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Maisstärke, geröstetes Sesamöl, dunkle und helle Sojasauce, Natron und $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einer Marinade verrühren. Rindfleisch darin marinieren und einige Minuten ziehen lassen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und marinierte Rindfleischstreifen für 2-3 Minuten scharf anbraten, dann Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 60 ml helle Sojasauce
 2 $\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup
 3 EL Sesamöl
 Chiliflocken, zum Abschmecken

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Beides fein reiben. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Ingwer und Limettensaft miteinander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für den Erdnuss-Dip:

1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 3 EL Erdnussmus
 2 EL Ahornsirup
 2 EL helle Sojasauce
 1 EL geröstetes Sesamöl

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Beides fein reiben.

Erdnussmus mit etwas heißem Wasser cremig rühren. Limettensaft, geriebenen Ingwer und Knoblauch sowie Ahornsirup, Sojasauce und Sesamöl zugeben und alles miteinander zu einem cremigen Dip pürieren.

Für die Garnitur:

2 TL heller Sesam
 3 Zweige Minze

Salat mit dem Dressing und den Glasnudeln vermengen. Das Rindfleisch über den Glasnudelsalat verteilen. Mit Sesam und Minzblättern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.