



## Rindfleischsalat mit Mango und Papaya

### Zutaten

- 300 g Rinderhüfte
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 rote Chilischote(n)
- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- 2 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 500 g Mango
- 400 g Papaya
- 250 g Salatgurken
- 5 Stängel Minze
- 6 Stängel Koriander
- 50 g rote Zwiebeln

### Zubereitung

1. Rinderhüfte waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Fleischstreifen darin kurz (ca. 1 Min.) kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauchzehe(n) schälen und fein hacken. Chili, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel mit Limettensaft, 2 EL THOMY Reines Rapsöl, Fischsauce, Zucker und Maggi Würze Hot verrühren. Die Fleischstreifen dazu geben und darin marinieren.
4. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Papaya schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurkenstücke in Scheiben schneiden.
5. Minze und Koriander waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und etwas klein schneiden.
6. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Alles zum Fleisch in die Marinade geben, vermengen und servieren. Lecker!

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	326 kcal
Fett	12 g
Protein	21 g

🕒 26 Minuten

⊕ 4 Portionen