



Japanische Steakpfanne

auf buntem Glasnudel-Gemüse-Salat



20-30min



2 Personen

Zartes Steak mit einer würzigen Sauce auf einem leckeren Glasnudel-Gemüse-Salat mit Rotkohl und Basilikum nehmen dich mit auf eine köstliche Reise nach Fernost. Schnell zubereitet und Low Carb. Wir wünschen einen schönen Feierabend!

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Rumpsteak
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Mirin
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backöfen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 35.2g

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt 7-8Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und 2-3mal mit einem scharfen Messer durchschneiden. So lassen sie sich später besser vermengen.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und ca. **2/3 des Ingwers** oder mehr nach Geschmack in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **Sojasauce**, dem **Mirin** und 200ml Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** 4-5Min. sanft einköcheln lassen.



Die äußeren **Kohlblätter** entfernen und den **Kohl** halbieren. **Eine Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird nicht benötigt. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



Den **Rotkohl** und die **Karotten** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** untermengen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte noch leicht rosa ist. Die Garzeit kann je nach Dicke des **Fleisches** variieren.



Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und auf dem **Glasnudel-Gemüse-Salat** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und das **Basilikum** darüber zerpflücken, kleinere **Basilikumblättchen** ganz lassen. **Tipp:** Wer mag, kann alles jetzt oder vor dem Essen gut mischen.