



Teriyaki-Rindersteak mit Sesam

auf Sushireis, dazu Rotkohlsalat und Spinat



30-40min



2 Personen

Reis ist das Grundnahrungsmittel der japanischen Küche. Das Tolle am Sushireis? Er wird garantiert nicht matschig! Zwar ist er nach dem Garen weich, im Inneren behält er aber immer noch einen leichten Biss. Dazu gibt es heute gebratenes Rindersteak in einer köstlichen Teriyakisauce, zarten Spinat und einen knackigen Rotkohlsalat mit Karotte und Ingwer.

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200g geschnittener Rotkohl
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 100g Babyspinat
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Flanksteak

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 39.3g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **½ des Ingwers oder mehr** sowie den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** mit 1 kräftigen Prise Salz 2-3Min. durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Die **Karotten**, den **Ingwer**, 1EL Pflanzenöl und 2EL hellen Essig untermengen und den **Salat** mit **1-2EL Sojasauce**, ½TL Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



4. Spinat garen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und den **Spinat** in das heiße Öl geben und den **Spinat** 1-2Min. unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Die **½ der Teriyakisauce oder mehr** mit der **restlichen Sojasauce**, 1EL hellem Essig und 1TL Mehl verrühren, dann den **Sesam** untermischen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten.



6. Sauce zubereiten

Die **Teriyaki-Würzsauce** über das **Fleisch** gießen, die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nach gewünschtem Gargrad. Das **Fleisch** vor dem Anschneiden 2-5Min. abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und mit dem **Reis**, dem **Salat** und dem **Spinat** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.