



V: Würzige Bio-Steakpfanne japanische Art

mit Süßkartoffelstampf und Paprikagemüse



30-40min



2 Personen

Wir sind immer wieder erstaunt, wie vielfältig sich die asiatische Aromenwelt kombinieren lässt. Heute verfeinerst du das zarte Bio-Rindersteak mit einer Ponzu-Sauce aus Sojasauce und Limette und servierst es zur farbenfrohen Gemüsebeilage aus Süßkartoffel und Karotte sowie grüner Paprika. Auf Basis der Ponzu-Sauce bereitest du eine weitere Würzsauce mit Teriyakisauce zu. Sehr! Gut!

- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 621kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 37.6g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden.



Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann den **Sesam** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



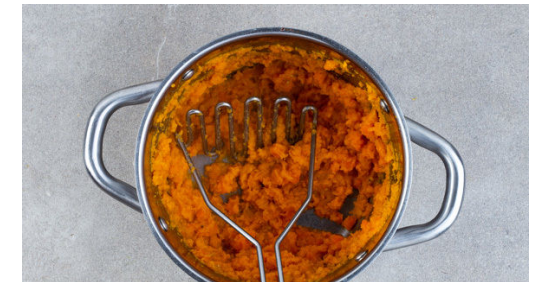
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und 10-15Min köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **restlichen Ponzu-Sauce** ablöschen und bei niedriger Hitze 1-2Min. sanft köcheln lassen.



Für die **Ponzu-Sauce** die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. $\frac{2}{3}$ **der Sojasauce** mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** verrühren. Den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. hellbraun anrösten. Die $\frac{1}{2}$ **der Teriyakisauce** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und $\frac{1}{3}$ **der Ponzu-Sauce** unterrühren.



Inzwischen die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Stampf** mit dem **Steak** und dem **Paprikagemüse** anrichten. Mit der **Würzsauce** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.