



V2 <650kcal: 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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 621kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 37.6g



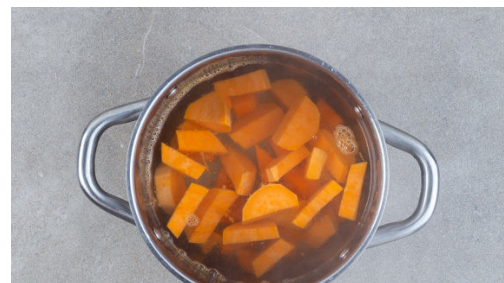
1. Gemüse schneiden

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.



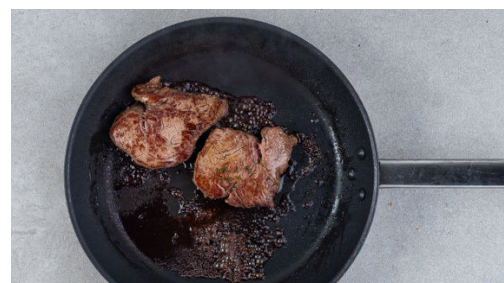
4. Paprikagemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



2. Stampf vorbereiten

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.



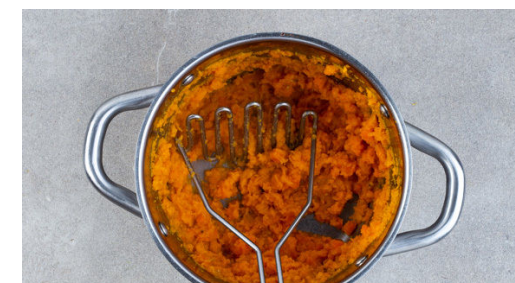
5. Fleisch braten

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.



3. Saucen zubereiten

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.



6. Gemüse stampfen

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.