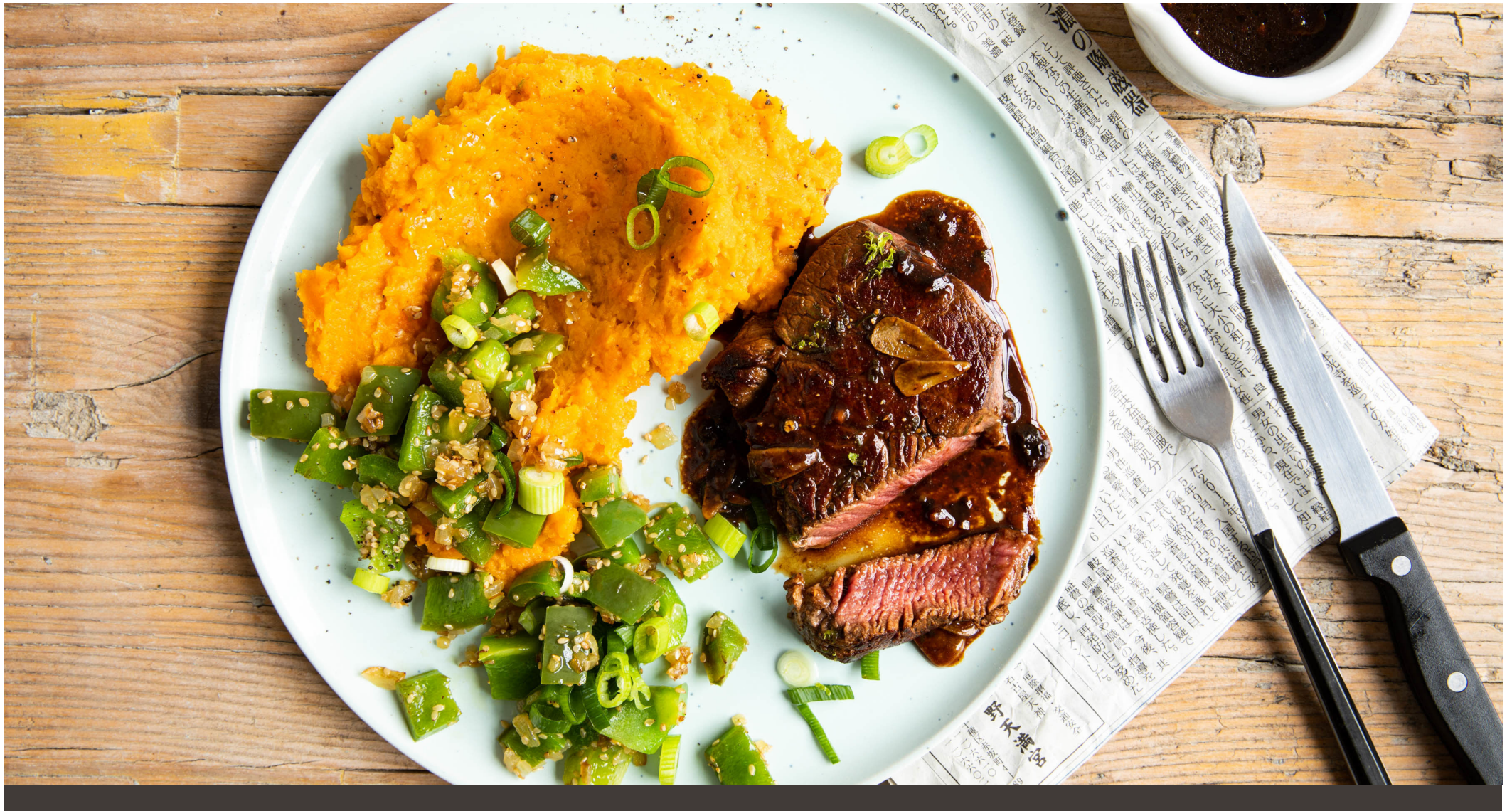




Würzige Steakpfanne japanische Art

mit Süßkartoffelstampf und Paprikagemüse



30-40min



3-4 Personen

Wir sind immer wieder erstaunt, wie vielfältig sich die asiatische Aromenwelt kombinieren lässt. Heute verfeinerst du das zarte 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 schwarzen Bohnen und Honig zu. Sehr! Gut!

- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Süßkartoffel
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Bohnensauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Rindersteak

- 1-2TL Honig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- 2 große Pfannen
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 542kcal, Fett 23.5g,
Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 34.2g



4. Paprikagemüse braten

2. Stampf vorbereiten

5. Fleisch braten

3. Saucen zubereiten

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.