



## 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

- 200g Sushireis
- 1 Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Packung Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer 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.

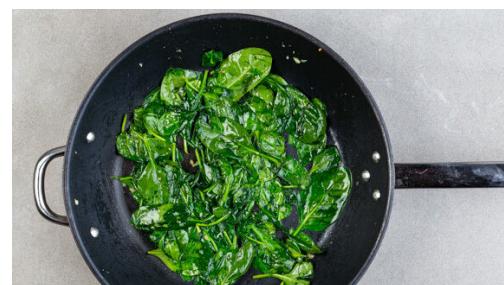
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 41.4g



**1. Gemüse schneiden**

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **1/2 des Rotkohls** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Der **übrige Kohl** wird nicht benötigt. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **1/2 des Ingwers oder mehr** sowie den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



**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.



**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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**3. Salat zubereiten**

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



**5. Fleisch braten**

Die **Teriyakisauce** mit der **restlichen Sojasauce**, 1EL (helles) Essig und 1TL Mehl verrühren, dann den **Sesam** unterrühren. 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 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.