

Teriyaki-Rindersteak mit Sesam

auf Sushireis, dazu Rotkohlsalat und Spinat



30-40min



3-4 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

- 400g Sushireis
- 1 Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen Flanksteak

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 738kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 40.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **1/2 des Ingwers oder mehr** sowie den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Spinat garen

In einer großen 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.



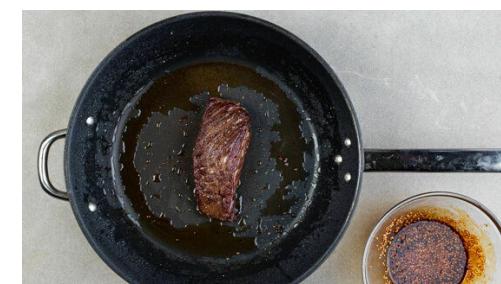
2. Reis kochen

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 1/2TL Salz 2-3Min. durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Dann die **Karotten**, den **Ingwer**, 2EL Pflanzenöl und 4EL (hellen) Essig untermengen und den **Salat** mit **2-3EL Sojasauce**, 1TL Zucker, 1/2TL Pfeffer sowie Salz nach Geschmack würzen.



5. Fleisch braten

Die **Teriyakisauce** mit der **restlichen Sojasauce**, 2EL (helles) Essig und 2TL 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 2EL 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.