

Yakiniku - Entrecôte (Rindssteak) nach Yakiniku Art

Gesamtzeit **45 Min.** 45 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'281 kJ / 306 kcal

Fett: **12.7 g** Eiweiss: **29.2 g**
Kohlenhydrate: **19.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

500 g	Entrecôte (Rindssteak)
200 g	Zwiebeln
10	Shiitakepilze
1	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
5.5	Stangen grüner Spargel etwas Öl
Dipsauce	
4 EL	Apfelmus
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
4 EL	<u>Kikkoman Sauce für Reis</u>
1 EL	fein gehackte Frühlingszwiebeln
0.5 TL	geriebener Knoblauch
2 TL	gerösteter Sesam
0.5 TL	Sesamöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Steakfleisch (ca. 2 cm breit) schräg in 5-6 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in 7-8 mm dünne Scheiben schneiden. Die Shiitakepilze putzen und halbieren. Peperoni ebenfalls waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die untere Hälfte des Spargels schälen, blanchieren und anschliessend in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Für die Dipsauce natürlich gebrauchte Sojasauce, Apfelmus und Zucker in einen Topf geben und umrührend erwärmen, bis der Zucker sich auflöst. Apfelmus abkühlen, danach alle andere Zutaten zugeben und ziehen lassen.

Schritt 2

In einer antihaftbeschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Alle Zutaten ohne Salz und Pfeffer anbraten. Auf einem Teller das Gemüse und Fleisch anrichten und mit Dip servieren.