

Zwiebelrostbraten mit Petersilien-Ingwer-Salat

Gesamtzeit **70 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4110.9 kJ / 980.2 kcal

Fett: **40.2 g** Eiweiss: **75.7 g**
Kohlenhydrate: **74.3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Zutaten für die Spätzli

300 g Mehl
3 Eier
150 ml Milch
1 EL Salz
10 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Zutaten für den Zwiebelrostbraten

4 Rinderrückensteaks (je
etwa 200 g)
2.5 TL Öl zum Braten
1 TL Salz
4 grosse Zwiebeln
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
250 ml Rindsbouillon

Zutaten für den Petersilien-Ingwer-Salat

1 Bund frische Petersilie
2 Karotten
20 g Ingwer
4 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce
mit geröstetem Sesam
Saft einer Limette

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Mehl - **3** Eier - **150 ml** Milch - **10 ml**

Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Milch und
Kikkoman Sojasauce langsam hinzugeben und
einrühren. Den Teig ca. 5 Minuten kräftig mit einer
flachen Hand aufschlagen, dabei die Schüssel gut
festhalten. Der Teig muss so elastisch werden,
dass die eingeknetete Luft in Blasen austritt. Ist
das der Fall, den Spätzliteig 30 Minuten ruhen
lassen.

Schritt 2

4 Rinderrückensteaks (je etwa 200 g) - **2.5 TL** Öl

Die Rinderrückensteaks in einer heissen Pfanne
mit Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.
Danach die Steaks herausnehmen und
beiseitestellen.

Schritt 3

4 grosse Zwiebeln - **3 EL** Öl zum Braten - **4 EL**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **250 ml**

Rindsbouillon - Rindersteaks
Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
Nun die Zwiebeln in derselben Pfanne wie das
Fleisch anbraten und mit Rindsbouillon und
Kikkoman Sojasauce ablöschen. Danach die Steaks
hinzugeben und 10 Minuten im Ofen bei 130 °C
Ober- und Unterhitze ruhen lassen, so werden sie
schön Medium.

Schritt 4

1 Bund frische Petersilie - **2** Karotten - **20 g**
Ingwer - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce mit

geröstetem Sesam - Saft von einer Limette
Die Petersilie waschen und die Blätter
abzupfen. Die Karotten und den Ingwer schälen
und fein raspeln. Kikkoman Sojasauce, das
Sesamöl und den Limettensaft zu einer Marinade
vermischen. Alles zusammenführen, gut
vermischen und bis zum Anrichten marinieren.

Schritt 5

Spätzliteig - **1 EL** Salz
Ca. 3 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
Den Spätzliteig durch eine Presse in kochendes
Salzwasser pressen. Das Ganze solange köcheln
lassen, bis die Spätzli an der Wasseroberfläche
schwimmen.