



Sukiyaki

Zutaten für 4 Personen

640 g Rumpsteak am Stück
140 g Karotten
120 g Zwiebeln
120 g Lauch
120 g Champignons
3 EL Mungobohnen-Keimlinge
80 g Bambusstäbchen (Konserve)
1 EL frischer Ingwer
60 g Blattspinat
60 g Glasnudeln
2 EL Teriyaki Sauce
1 EL dunkle Sojasauce
600 ml Rinderbrühe
1 TL Wasabipaste
1 ½ EL Erdnussöl

- Rumpsteak am Stück leicht anfrosten, in feine Blättchen schneiden (wie Carpaccio), Karotten schälen in Stifte schneiden, Zwiebel schälen, in Streifen zerteilen, Lauch säubern, Röllchen schneiden, Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden, Ingwer schälen, fein würfeln.
- Gemüse in heißem Erdnussöl im Wok am Rand langsam angehen lassen, auf den Punkt ziehen lassen, mit Rinderbrühe angießen, Sojasauce, Teriyaki Sauce zugeben, Blattspinat zufügen, Ingwer, Mungobohnen-Keimlinge, Bambusstäbchen, Wasabipaste mit unterrühren, blanchierte Glasnudeln zugeben, unterheben, köcheln lassen, vorbereitete Fleischscheiben darauf legen, ca. 1 ½ Minuten, dann wenden, weitere 1 ½ Minuten garen lassen, Wok auf Stöfchen auf Tisch stellen (wie für Fondue), Restfleisch zum Nachgaren dazustellen (tiefe Teller dazu anrichten)

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Dieses Gericht ist lactosefrei.

Nährwert pro Portion

463 kcal – 16 g Fett - 61 g Eiweiß – 19 g Kohlenhydrate – 1 BE