▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2021 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Soba mit Rindergeschnetzeltem auf japanische Art

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:
500 g Rinderfilet
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
100 g Zuckerschoten
150 g Shiitake-Pilze
1 TL Wasabipaste
100 ml Teriyakisauce
3-4 EL Sesamöl
100 ml kräftiger Rinderfond
1 TL Speisestärke
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Teriyakisauce mit Speisestärke und Wasabipaste verrühren. Fleischscheiben darin marinieren.

Paprikaschoten vierteln, entkernen, von Scheidewänden befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und diagonal halbieren. Pilze putzen und vierteln.

2 EL Sesamöl in einem Wok stark erhitzen. Fleisch abtropfen lassen (Marinade aufheben) und im Öl scharf anbraten. Herausnehmen und in die Marinade zurückgeben. Restliches Öl und das vorbereitete Gemüse in den Wok geben, ebenfalls anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond dazugießen. Fleisch mit der Marinade hinzufügen und unterheben.

Für die Nudeln:
200 g Soba-Nudeln
(japanische Nudelsorte)

Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und mit dem Geschnetzelten anrichten.



Zu dem Gericht passt süßsauer eingelegter Ingwer.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.