KIKKOMAN

Rindfleisch-Bowl mit Gemüse

Gesamtzeit **15 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.914 kJ / 696 kcal

Fett: **54,5 g** Eiweiß: **31,8 g**
Kohlenhydrate: **18 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 EL	Frittieröl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
0,5 TL	gemahlener Ingwer
200 g	Rinderhackfleisch
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
70 ml	Sriracha
0,5	rote Paprika
0,5	Karotte
2	Eier
100 g	Mayonnaise
2 EL	Zitronensaft
200 g	gekochter Reis
0,5	Salatgurke
1 EL	Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Frittieröl - **1** Zwiebel - **1** Knoblauchzehe - **0,5 TL** gemahlener Ingwer - **200 g** Rinderhackfleisch - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **50 ml** Sriracha
Zwiebel und Knoblauch hacken und in einer Pfanne in heißem Öl anbraten. Ingwer zugeben, verrühren und Rinderhackfleisch hinzufügen. Braten, bis das Fleisch schön braun ist. Kikkoman Sojasoße und Sriracha verrühren und über das Fleisch gießen. Eine weitere Minute braten und dann auf Schüsseln verteilen.

Schritt 2

2 EL Frittieröl - **0,5** rote Paprika - **0,5** Karotte - **2** Eier
Karotte und Paprika in Stifte schneiden und in einer Pfanne in Öl bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Das fertige Gemüse neben dem Fleisch in den Schüsseln anrichten.

Die Eier braten, bis das Eiweiß stockt und das Eigelb noch flüssig ist.

Schritt 3

100 g Mayonnaise - **20 ml** Sriracha - **2 EL** Zitronensaft - **1** Knoblauchzehe - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **200 g** gekochter Reis - **0,5** Salatgurke - **1 EL** Frühlingszwiebel
Frühlingszwiebel und Gurke hacken.

Mayonnaise mit Sriracha, Zitronensaft, gepresstem Knoblauch und Kikkoman Sojasauce verrühren.

Den gekochten Reis ebenfalls in die Schüsseln füllen. Die gehackte Gurke und die zwei Spiegeleier in die Schüsseln geben und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Jeweils mit der Hälfte der Mayonnaise-Sriracha-Sauce servieren.