

# 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  
**200 g** Zwiebeln  
**10** Shiitakepilze  
**1** rote Paprika  
**1** gelbe Paprika  
**5,5** Stangen grüner Spargel  
Öl

### Würzmischung

**4 EL** Apfelmus  
**3 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**4 EL** Kikkoman Würzsauce für  
Reis - süß  
**1 EL** Frühlingszwiebel  
**0,5 TL** Knoblauchzehe  
**2 TL** 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. Paprika 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.

### Schritt 2

Für die Würzmischung alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und ziehen lassen. In einer antihaftbeschichteten Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse darin scharf anbraten. Danach auf einen Teller geben und warm halten. Die Pfanne noch einmal erhitzen und die Fleischscheiben von beiden Seiten ohne zusätzliches Öl scharf anbraten. Anschließend das Gemüse und die Würzmischung hinzugeben. Unter Schwenken und bei hoher Hitze Fleisch und Gemüse gut vermischen.