KIKKOMAN

Zwiebelrostbraten mit Petersilien-Ingwer-Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
4.110,9 kJ / 980,2 kcal

Fett: **40,2 g** Eiweiß: **75,7 g**
Kohlenhydrate: **74,3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Zutaten für die Spätzle

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
4	große Zwiebeln
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
250 ml	Rinderfond

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 Wok 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, Kikkoman Sojasauce und die Milch langsam hinzugeben und einrühren. Den Teig ca. 5 Minuten kräftig mit der 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 Spätzleteig 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** Rinderfond - Rindersteaks
Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Nun die Zwiebeln in derselben Pfanne wie das Fleisch anbraten und mit Rinderfond und Kikkoman Sojasauce ablöschen. Danach die Steaks hinzugeben und 10 Minuten im Ofen bei 130 Grad 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 Wok Sauce mit geröstetem Sesam - **1** Saft 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

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