

TERIYAKI BEEF AND GINGER BOWL

4 PERSONEN

4 Spiesse

ZUTATEN

- 300 g Mie-Nudeln, nach Packungsbeilage zubereitet
- 2 Chilischoten, der Länge nach halbiert, entkernt
- 600 g Rinderfilet, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- Bratbutter
- 12 Cherry-Tomaten, konfiert
- 1 Bund Thai-Lauch, Stiele halbiert, leicht gedünstet
- 4 Baby-Karotten, küchenfertig, der Länge nach halbiert, blanchiert
- 100 g Erbsen, fein, TK, blanchiert
- 100 g Edamame
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 0,6 dl *Sojasauce
- 0,2 dl *Reisessig
- 0,2 dl *Sesam-Öl
- 20 g *Honig
- 1 *Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 20 g Sesam, weiss, geröstet

GARNITUR

- 1 Dose Nuss-Mix Asia
- Koriander

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch ziehharmonikaförmig auf die Spiesse stecken. Aus den *Zutaten ein Dressing rühren, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die Rindfleischspiesse ca. 20 Minuten im Dressing marinieren, abtropfen und in heisser Bratbutter sehr kurz anbraten.

ANRICHTEN

Die Mie-Nudeln mit den Erbsen, den Edamame und dem Lauch mischen. Portionenweise in die Bowls füllen. Mit dem übrigen Gemüse und je einem Fleischspieß belegen. Das Fleisch mit dem restlichen Dressing nappieren und mit Sesam bestreuen. Grosszügig mit der Nuss-Mix-Asia-Mischung bestreuen und dem Koriander garnieren.

Rezept von Marion Michels

