



GEBRATENE RINDFLEISCHSTREIFEN AUF LAUWARMEM GEMÜSESALAT



Für 4 Personen

ZUTATEN

für die Rindfleischstreifen:

4 marmorierte Rumpsteaks à ca.
180-200 g
Erdnussöl zum Anbraten
Kräutersalz
frisch gemahlene Koriandersamen
frisch gemahlener, schwarzer
Pfeffer

für den Gemüsesalat:

2 rote Zwiebeln
1 große Karotte
1 kleiner Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 kleine Melanzani

ZUBEREITUNG

Rumpsteaks eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen. Zwiebel schälen und fein in halbe Ringe schneiden. Karotten schälen und in 1 mm breite Streifen hobeln. Zucchini, Paprikaschote und Melanzani waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten mischen und zu einer sämigen Vinaigrette mixen. Die dünnen Fladenbrote auf einen Backofenrost legen und bei 160 °C CircoTherm® Heißluft ca. 10 Minuten aufwärmen.

TeppanYaki und die Grillplatte auf dem Induktionsfeld (Stufe 7) vorheizen. Bratflächen mit Erdnussöl bestreichen. Steaks unter mehrmaligem Wenden auf der Grillplatte pro Seite ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch mit gemahlenem Koriander, Pfeffer und Kräutersalz würzen und in eine leere Pfanne mit Deckel legen. 5 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln und Gemüse auf dem TeppanYaki unter wenden ca. 3 Minuten anbraten und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Auf der ausgeschalteten Platte ruhen lassen.



GEBRATENE RINDFLEISCHSTREIFEN AUF LAUWARMEM GEMÜSESALAT

ZUTATEN

für die Vinaigrette:

8 EL Sonnenblumenöl
4 EL Weißweinessig
4 EL Sojasoße
1 klein gehackte Schalotte
2 TL Zucker
ca. 1 TL Salz
½ TL Pul Biber (orientalischer
Lebensmittelladen)
2 EL gehackte, gesalzene Erdnüsse

außerdem:

4 dünne libanesische Fladenbrote
Erdnüsse
Blattpetersilie
Chiliflocken für die Dekoration

ZUBEREITUNG

TeppanYaki und die Grillplatte auf dem Induktionsfeld (Stufe 7) vorheizen. Bratflächen mit Erdnussöl bestreichen. Steaks unter mehrmaligem Wenden auf der Grillplatte pro Seite ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch mit gemahlenem Koriander, Pfeffer und Kräutersalz würzen und in eine leere Pfanne mit Deckel legen. 5 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln und Gemüse auf dem TeppanYaki unter wenden ca. 3 Minuten anbraten und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Auf der ausgeschalteten Platte ruhen lassen.

Fleisch in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Fladenbrote mit der Gemüse-Zwiebelmischung und den Fleischstreifen belegen und mit der Erdnuss-Vinaigrette beträufeln. Zum Servieren mit grob gehackten Erdnüssen, Petersilienblättchen und Chiliflocken bestreuen.