

Asiatische Rindsroulade mit Pak-Choi-Glasnudeln

Gesamtzeit **235 Min.** **60 Min.** Vorbereitungszeit **175 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Rouladen:

1,6 kg	Rindsrouladen (20 Scheiben à ca. 80 g)
200 g	Misopaste
100 g	Ingwer, eingelegt
300 g	Tofu, geräuchert, in 10 länglichen Scheiben
60 ml	Pflanzenöl, zum Braten
500 g	Zwiebeln, in groben Stücken
200 g	Champignons, halbiert
15 g	Knoblauch, geschält
50 g	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
2 l	Rinderbrühe
100 ml	<u>Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce</u>
15 g	Speisestärke

Für den Salat:

300 g	Glasnudeln
60 ml	Pflanzenöl, zum Braten
500 g	Mini-Pak-Choi, in feinen Streifen
20 g	Zwiebeln, rot, in feinen Streifen
100 ml	Kikkoman geröstetes Sesamöl
50 g	Chilischoten, in feinen Ringen
50 g	Koriander, fein gehackt
100 ml	Limettensaft
50 g	Honig
100 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen, gehackt

Zusätzlich:

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Rouladen je zwei Fleischscheiben als großes „T“ übereinanderlegen, mit etwas Misopaste bestreichen und mit eingelegtem Ingwer bestreuen. Eine Scheibe Tofu auf obere Längsstück legen, die Seiten einschlagen und nach unten hin straff einrollen.

Schritt 2

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundherum 6–8 Minuten anbraten. Das Fleisch entnehmen. Zwiebeln, Pilze und Knoblauch in den Bräter geben und 5–6 Minuten kräftig rösten. Tomatenmark dazugeben und 1–2 Minuten mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Rinderbrühe auffüllen, die Rouladen in den Sud legen und im Backofen ca. 2,5 Stunden schmoren lassen, dabei alle 30 Minuten wenden.

Schritt 3

In der Zwischenzeit Glasnudeln nach Packungsanweisung garen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Pak-Choi und Zwiebel darin 2–3 Minuten sautieren. Die Glasnudeln mit dem Pak-Choi und den Zwiebeln in einer Schüssel vermischen. Sesamöl, Chili, Koriander, Limettensaft und Honig verrühren und den Glasnudelsalat damit marinieren. Erdnüsse unterheben.

Schritt 4

Die Rouladen ausstechen, die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Kikkoman Sojasauce

20 g

Kresse

abschmecken. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und die Sauce leicht abbinden. Die Rouladen in der Sauce erwärmen und mit dem Salat und etwas Kresse garniert servieren.