KIKKOMAN

Rindfleischpfanne mit Tagliatelle & Rucola

Gesamtzeit **22 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.010 kJ / 480 kcal

Fett: **17 g** Eiweiß: **35 g**
Kohlenhydrate: **42 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

30 ml	Pflanzenöl
300 g	Rinderfilet, in dünnen Scheiben
120 g	Champignons, halbiert
1	Knoblauchknolle
10 ml	Olivenöl
1 TL	geriebener Ingwer
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
200 g	Tagliatelle
80 ml	Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art
120 ml	Wasser
1 TL	Kartoffelstärke

Zum Garnieren:

1 EL	Schnittlauch, gehackt
30 g	Rucola
1 TL	schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Schritt 1

15 ml Pflanzenöl - **300 g** Rinderfilet, in dünnen Scheiben
Öl in einem Wok erhitzen und Rindfleisch 2–3 Minuten unter Rühren braten, bis es gebräunt ist. Aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

Schritt 2

15 ml Pflanzenöl - **120 g** Champignons, halbiert
Öl im selben Wok erhitzen und die Champignons 3–4 Minuten goldbraun anbraten.

Schritt 3

1 Knoblauchknolle - **10 ml** Olivenöl - **1 TL** geriebener Ingwer - **30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Knoblauchknolle quer halbieren, mit Olivenöl beträufeln und bei 180 °C etwa 30 Minuten rösten. Den Knoblauch sowie Ingwer zu den Champignons in den Wok geben und gut umrühren. Das Rindfleisch ebenfalls hinzufügen, Kikkoman Sojasauce zugeben und auf mittlerer Stufe erhitzen.

Schritt 4

200 g Tagliatelle - **80 ml** Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art - **120 ml** Wasser - **1 TL** Kartoffelstärke - **1 EL** Schnittlauch, gehackt - **30 g** Rucola - **1 TL** schwarzer Sesam
Tagliatelle al dente kochen. Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art, Wasser und Kartoffelstärke glattrühren und zum Rindfleisch in den Wok geben. Sofort umrühren und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Die Tagliatelle hinzufügen und ca. 2 Minuten schwenken, bis sie durchgewärmt

sind. Mit Schnittlauch, Rucola und schwarzem Sesam garnieren.