

Zwiebelrostbraten mit Petersilien-Ingwer-Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
4110.9 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
1 TL Salz
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 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** Rapsöl - **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 °C
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 Sauce mit
geröstetem Sesam - Saft von 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 vermengen 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.