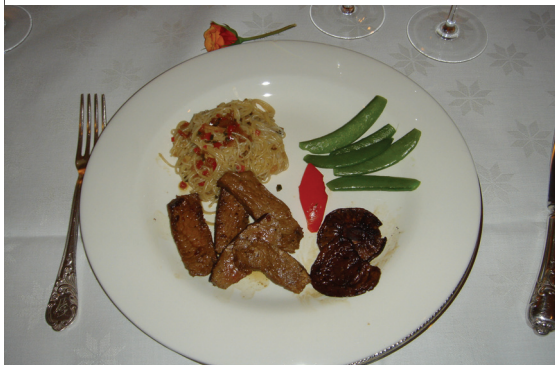


Hauptgerichte



RINDFLEISCH TERIYAKI AN GLASNUDELN ZUCKERSCHOTEN, SHITAKEPILZEN UND PAPRIKA.

250 g Roastbeef

Das Roastbeef von Fett befreien und in der Marinade ca. 1 Stunde einlegen.

1 Eßl. Olivenöl

Shitakepilze in kaltem Wasser einweichen und anschließend säubern.

100 ml Ingwerwasser

Das Wasser durch ein feines Sieb gießen und aufbewahren.

2 Shitakepilze in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen leicht trockentupfen und in dem Olivenöl von beiden Seiten ca. 2 min braten.

Die restlichen 4 Pilze kurz von beiden Seiten mit braten.

Marinade

2 Eßl. Teriyaki Marinade

Fleisch und Pilze aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

1 Eßl Sojasauce

Wasser zum Kochen bringen.

½ Teel gehackter Ingwer

Zuerst die Zuckerschoten und danach die Paprika kurz blanchieren. Warm stellen.

1 Knoblauchzehe

In dem gleichen Wasser die die Nudeln nach Anleitung kochen.

Pfeffer

Für die Nudelsauce, Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die klein gewürfelten Shitakepilze zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer anbraten und mit dem Einweichwasser der Shitakepilze ablöschen. Etwas einkochen lassen. Die abgetropfeten Nudeln kurz in der Sauce schwenken.

6 Shitakepilze

Den Bratensatz mit , dem Ingwerwasser ablöschen und die Marinade in die Pfanne geben. Kurz einkochen lassen. Das Fleisch in ca 4 mm dicke Scheiben schneiden, kurz in die Pfanne geben.

8 Zuckerschoten

Das Fleisch auf den gewärmten Tellern anrichten, zusammen mit den Nudeln und den Zuckerschoten und der Paprika sofort servieren.

¼ Paprika

1 Knoblauchzehe

½ Teel. Ingwer