

RINDFLEISCH TERIYAKI

照り焼き

Teriyaki Sauce

1 Zehe	Knoblauch
1 kleines Stück	Ingwer
2 EL	Speiseöl
2 EL	Sesamöl
100 g	brauner Zucker
300 ml	Sojasauce
300 ml	Mirin
100 ml	Sake
Etwas	Sesam

Fleisch und Gemüse

350 g	Rumpsteak oder Flanksteak
200 g	Brokkoli oder anderes Gemüse
150 g	Nudeln

Zubereitung

Das Rumpsteak mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren und im Vakuum verschweißen.
Im Wasserbad für ca. 1,5 Stunden bei 58 Grad garen.

Den Knoblauch und ebenso viel Ingwer schälen und mit Sesamöl in einer Pfanne leicht andünsten.
Knoblauch und Ingwer können grob geschnitten werden weil sie später wieder aus der Sauce genommen werden.

Den Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Mit der Sojasauce, dem Mirin und Sake ablöschen und bei mittlerer Hitze zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Immer wieder rühren damit sich der Zucker vollständig auflöst. Den Ingwer und Knoblauch wieder herausnehmen.

Die Soße zieht im Kühlschrank noch etwas an und wird deutlich dickflüssiger.

Gegen Ende der Garzeit die Sesamsamen unterrühren,

Den Brokkoli in Röschen schneiden und kochen, in kaltem Wasser abschrecken.

Dazu passen Reis und Nudeln. Die Nudeln bspw. kochen und noch mal in eine Pfanne geben, mit dem Brokkoli anbraten. Das Fleisch am Stück braten, Streifen schneiden und anrichten.