

## Rezept

# Beef-Tataki-Bowl mit Pilzen

Ein Rezept von Beef-Tataki-Bowl mit Pilzen, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>10 g</b> getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze)	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Rumpsteak (ca. 200 g)
<b>300 g</b> gemischte Pilze (z. B. Shiitake, Champignons)	<b>2</b> Römersalatherzen
<b>3 EL</b> neutrales Öl	<b>150 g</b> Ramen-Nudeln
<b>200 ml</b> heiße Rinderbrühe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 22 g F, 38 g EW, 56 g KH

## Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze in einem Mixbecher fein pürieren. 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer untermischen. Das Steak großzügig mit der Pilzmischung einreiben, abdecken und mindestens 30 Min. bei Raumtemperatur einwirken lassen. Die frischen Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, halbieren oder vierteln bzw. in Streifen schneiden. Salatherzen putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren.
2. Den Backofen auf 100° vorheizen. Zuerst eine Pfanne, dann 1 EL Öl darin stark erhitzen. Das Rumpsteak auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer ofenfesten Platte im Backofen warm halten. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. 1 weiteren EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Salatherzen darin auf allen Seiten ca. 5 Min. anbraten, bis der Salat leicht bräunt, dabei eventuell mit weiterem Öl einpinseln. Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf der ofenfesten Platte im Backofen warm halten.
4. Restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin in ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Mit je 100 ml heißer Brühe übergießen. Das Steak mit einem scharfen Fleischmesser in Scheiben schneiden. Steakstreifen, Pilze und Salatherzen auf den Nudeln anrichten.