

Rezept

Hüftsteak mit Japan-Salat

Ein Rezept von Hüftsteak mit Japan-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Salat

500 g weißer Rettich	200 g Möhren
200 g Rotkohl	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
80 ml helle Sojasauce	4 EL Rapsöl
5 EL Reissessig	2 EL Rohrohrzucker
Pfeffer	

Für die Steaks

4 Rinderhüftsteaks (à 200 g)	Pfeffer
3 EL Rapsöl	3 Knoblauchzehen
100 ml helle Sojasauce	1 EL Rohrohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 23 g F, 50 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Rettich und Möhren schälen und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Rotkohl putzen und ebenfalls fein hobeln oder schneiden. In einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce, Öl, Essig, Zucker und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Rettich und Möhren unterheben und beiseitestellen.
2. Die Steaks trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Min. weiterbraten. Die Pfanne dabei zu zwei Dritteln zudecken. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Steaks auf ein Schneidebrett legen, abdecken und ca. 8 Min. ruhen lassen.
3. Den Knoblauch in der Pfanne ca. 2 Min. anbraten. Sojasauce, 50 ml Wasser, Zucker und ½ TL Pfeffer zufügen, aufkochen und bei großer Hitze in 2-4 Min. leicht sämig einkochen lassen.
4. Den Rotkohl unter den Salat heben und diesen in vier Schälchen verteilen. Die Steaks in je 6 Streifen schneiden und mit der Sauce auf vier Tellern anrichten. Mit dem Salat servieren. Dazu passt Reis.