Rezept

Teriyaki-Entrecotes

Ein Rezept von Teriyaki-Entrecotes, am 12.10.2024

Zutaten

3 EL	Teriyakisauce (für Fleisch)
2 Scheiben	Entrecotes (à ca. 200 g)
2	große Möhren
100 g	Brokkoliröschen
1	Knoblauchzehe
1 EL	geröstetes Sesamöl
3 EL	neutrales Pflanzenöl
1	Zucchino
3	Frühlingszwiebeln
2-3 EL	helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Teriyakisauce und Sesamöl in einer Schale mischen, das Fleisch darin wenden und zugedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur marinieren.

2. Ofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Grillpfanne erhitzen, mit etwas Öl einpinseln. Entrecotes trocken tupfen und darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. In der Form im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. fertig garen.

3. Möhren schälen, Zucchino waschen, beides in streichholzdünne Stifte schneiden. Brokkoli waschen, längs in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile schräg in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Etwa 10 Min. vor dem Ende der Garzeit einen Wok erhitzen, das übrige Öl hineingeben. Weiße Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Brokkoli darin unter Rühren bei starker Hitze ca. 2 Min. braten. Möhren und Zucchini dazugeben und alles weitere 3 Min. rührbraten. Frühlingszwiebelgrün untermischen, mit Sojasauce würzen. Gemüse mit Entrecotes auf vorgewärmten Tellern anrichten.