

Rezept

Teriyaki vom Rind mit Gemüse und Sesamchips

Ein Rezept von Teriyaki vom Rind mit Gemüse und Sesamchips, am 09.06.2026

Zutaten

je 1 EL schwarze und weiße Sesamsamen	12 runde Wan-Tan-Teigblätter (Asienladen)
1 Eiweiß	3-4 EL neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
400 g Rinderfilet	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
100 g Zuckerschoten	100 g Mini-Maiskolben
1 Möhre	100 g Shiitake-Pilze
2 Stängel Koriandergrün	2 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer
1 EL Honig	1 TL Speisestärke
2-3 EL Sojasauce	2-3 EL Pflaumenwein

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen mischen. Die Wan-Tan-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, mit etwas Eiweiß bestreichen und mit den Sesamsamen bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Teigblätter darin in ca. 30 Sek. goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Das Rinderfilet von Haut und Sehnen befreien und in 8 dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten und Mais waschen. Die Zuckerschoten putzen und beides halbieren. Die Möhre putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und je nach Größe halbieren.
3. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und eventuell klein zupfen. Die Hälfte des Sesamöls in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse hineingeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig dazugeben und das Gemüse damit leicht karamellisieren. Die Korianderblätter untermischen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rinderfiletscheiben darin auf jeder Seite ca. 30 Sek. anbraten. Die Sojasauce und den Pflaumenwein dazugießen, die angerührte Stärke untermischen und alles kurz aufkochen.
5. Die Rindfleischscheiben, das Gemüse und die Sesamchips in der Tellermitte abwechselnd übereinander stapeln. Die Sauce drum herumträufeln und sofort servieren. Dazu passt Reis.