

CHALIAPIN STEAK DON -YUKIHIRASTYLE-

Zeitaufwand: **60–70 Minuten**

Kategorie: **Hauptgerichte**

Küchenutensilien: **Pfanne, Frischhaltefolie**



1. Das Fleisch ca. 30 Min. vor Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. In der Zwischenzeit den Reis gründlich waschen und kochen.

3. Zwiebeln und ggf. Knoblauch kleinschneiden.

Sehnen aus dem Rindfleisch entfernen und es mit einem Fleischklopfen flachklopfen.

Pfeffern und von beiden Seiten mit Zwiebeln und ggf. Knoblauch in Frischhaltefolie einwickeln.

Min. 30 Min. ruhen lassen.

4. Die Zwiebeln in 1 EL Butter braten und danach auf die Seite stellen.

In der restlichen Butter das Steak braten.

Das Steak nach dem Braten an die Seite legen. (Die Zeit variiert je nach gewünschter Garstufe)

Z.B. Medium:

Nach dem Anbraten pro Seite noch ca. 2–3 Min. weiter braten lassen.

Alternativmethode für das Steak (bei der Methode den Reis erst jetzt anfangen zu kochen, da er sonst zu lange stehen würde):

- Ofen vorheizen auf ca. 140 °C

- Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Das Steak kräftig von jeder Seite 60–90 Sekunden lang anbraten.

- Salzen, Pfeffern

- und in den Ofen legen für 5–12 Minuten.

5. In die gleichen Pfanne zum Bratensud die Zwiebeln dazu geben und ganz kurz braten.

Mit 8 EL Rotwein und 4 EL Sojasauce ablöschen.

Köcheln lassen.

6. Das Fleisch in Streifen schneiden.

7. Wenn der Reis fertig ist, den noch warmen Reis mit 1 EL Umeshoshipaste mischen.

8. Nun den Reis in eine Bowl geben. Darauf das in Streifen geschnittene Fleisch legen.

Als nächstes die Zwiebel-Rotwein-Sauce oben auf das Fleisch geben und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

- Reis für eine Bowl
- Rindersteak
- 2–3 große Zwiebeln
- 1 EL Umeshoshi-Paste
- Knoblauch nach Belieben
- 4 EL Sojasauce
- 8 EL Rotwein
- ggf. Kartoffelstärke (in Wasser gelöst um die Sauce anzudicken)
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Frühlingszwiebeln zum Garnieren

ITADAKIMASU