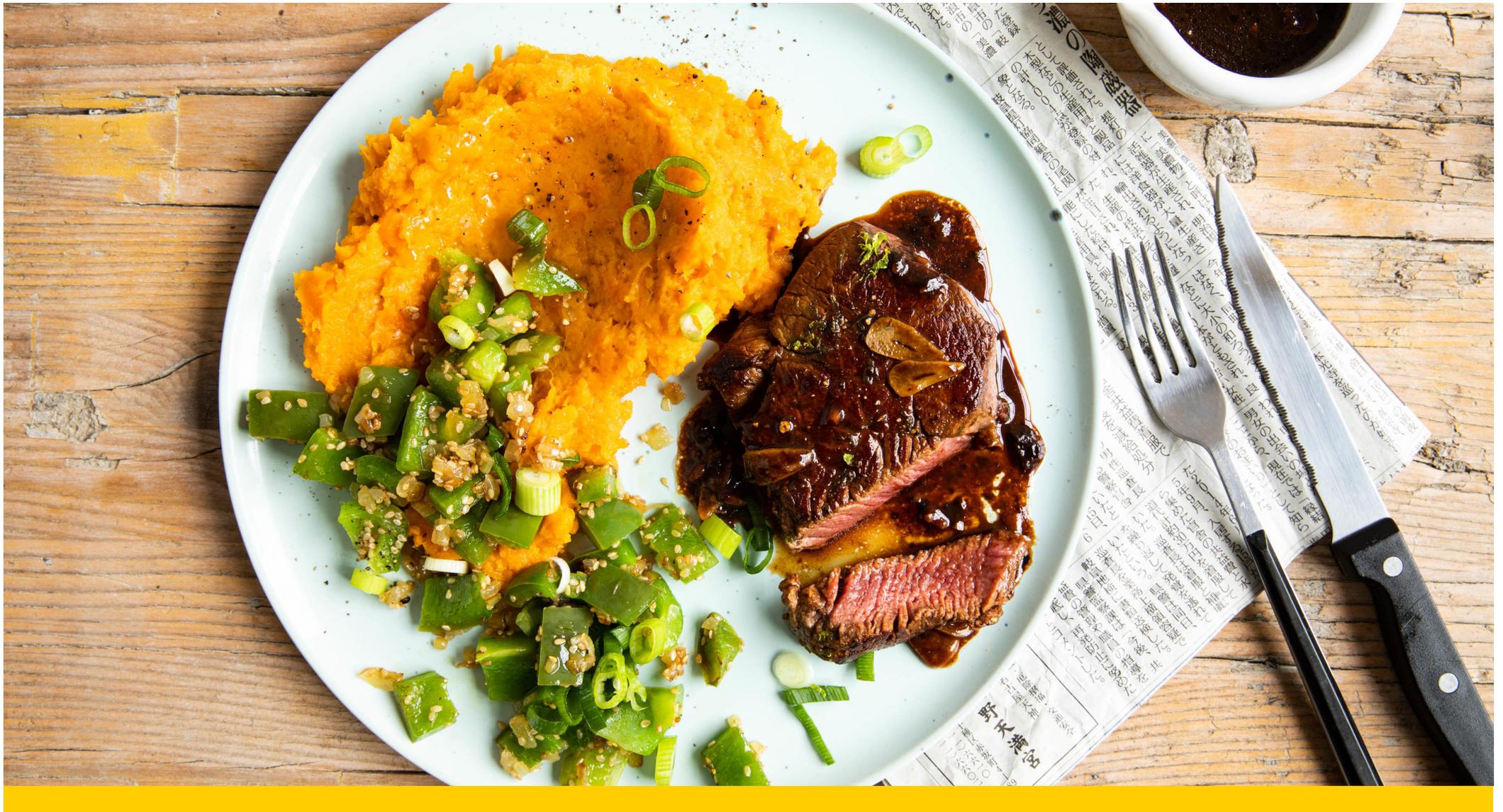


# MARLEY SPOON



## Würzige Steakpfanne japanische Art

mit Süßkartoffelstampf und Paprikagemüse



30-40min



2 personen

Wir sind immer wieder erstaunt, wie vielfältig sich die asiatische Aromenwelt kombinieren lässt. Heute verfeinerst du das zarte Rindersteak mit einer Ponzu-Sauce aus Sojasauce und Limette und servierst es zur farnefrohen Gemüsebeilage aus Süßkartoffel und Karotte sowie grüner Paprika. Auf Basis der Ponzu-Sauce bereitest du eine weitere Würzsauce mit Teriyakisauce zu. Sehr! Gut!

## Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 onbehandelde limoen
- 50ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 50ml teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>
- 2 biefstukken

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- aardappelstamper
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 603kcal, vet 29.1g, koolhydraten 42.3g, eiwit 36.9g



1. **Gemüse schneiden**

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden.



4. **Paprikagemüse braten**

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann den **Sesam** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. **Stampf vorbereiten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und 10-15Min köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



5. **Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **restlichen Ponzu-Sauce** ablöschen und bei niedriger Hitze 1-2Min. sanft köcheln lassen.



3. **Saucen zubereiten**

Für die **Ponzu-Sauce** die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.  $\frac{2}{3}$  der **Sojasauce** mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** verrühren. Den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. hellbraun anrösten. Die  $\frac{1}{2}$  der **Teriyakisauce** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und  $\frac{1}{3}$  der **Ponzu-Sauce** unterrühren.



6. **Gemüse stampfen**

Inzwischen die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Stampf** mit dem **Steak** und dem **Paprikagemüse** anrichten. Mit der **Würzsauce** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.