

GYUDON

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei, Glutenfrei

Nährwert / Portionen 508 kcal

ZUBEREITUNG

Zutaten Reis

280 g Sushi-Reis
400 ml Wasser

Zutaten Geschmortes Rindfleisch

480 g Rindsgeschnetzeltes
3 EL Pflanzenöl
2 Zwiebeln, gehackt
1 TL Zucker
40 ml Sake
5 dl Wasser
100 ml Sojasauce
1 EL Ingwer, gerieben
4 getrocknete Shiitake-Pilze

Zutaten Eingelegter Rettich

20 g roter Rettich
2 EL Reissig
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer

Zutaten Gemüse

120 g Erbsen
160 g Kürbis, gewürfelt
1 Frühlingszwiebel, geschnitten
Salz, Pfeffer

Garnitur

2 Frühlingszwiebeln
1 TL Sesam, geröstet
1 rote Peperoncini

Zubereitung Reis

Den Reis gut waschen und nach Packungsangaben kochen.

Zubereitung Geschmortes Rindfleisch

Die Shiitake-Pilze 15 Minuten in Wasser einweichen und in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch mit Pfeffer würzen, in heissem Öl kurz anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln in dieselbe Pfanne geben und langsam rösten, den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen, dann mit Sake ablöschen. Nun die Sojasauce und das Wasser dazugeben und einkochen lassen. Die Shiitake-Pilze, Rindfleisch und geriebenen Ingwer dazugeben und zugedeckt weichschmoren.

Zubereitung Eingelegter Rettich

Den Rettich in feine Streifen schneiden, mit Essig und Zucker marinieren und über Nacht ziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Zubereitung Gemüse

Die Erbsen und Kürbiswürfel nach Belieben garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Frühlingszwiebeln mischen. Den Reis mit dem Fleisch und dem Gemüse anrichten. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Peperoncini garnieren.