

## Teriyaki Beef mit Nudeln

Japan (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 500g Rindfleisch à la minute
- Teriyaki Sauce
- 350g Chinesische Nudeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- weiteres Gemüse (z.B. Broccoli, Blumenkohl, Karotten, Peperoncini, Chinakohl, Wirz etc.)
- 1 Knoblauchzehe
- Sesamöl
- eine Hand voll Sesamkörner

### Vorbereitung:

- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden (oder vom Metzger so schneiden lassen) und in der Teriyaki Sauce min. 2 Stunden marinieren. Danach die Marinade abgiessen.
- Den Knoblauch klein hacken.
- Die Frühlingszwiebeln und das andere Gemüse klein schneiden. Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerpfücken.
- Die Nudeln nach Packungsanleitung ca. 3 Minuten kochen. Kalt abschrecken, abtropfen und beiseite stellen.
- Die Sesamkörner leicht rösten (ohne Öl). Nicht anbrennen.

### Zubereitung:

- In einer grossen Bratpfanne oder im Wok mit Sesamöl das Fleisch kurz heiss anbraten. Auf einem Teller wegstellen.
- Danach alles Gemüse inkl. Knoblauch ca. 7 Minuten heiss im Sesamöl braten und wegstellen.
- Die Nudeln ebenfalls ca. 3 Minuten so anbraten. Aus Platzgründen ggf. in 2 Portionen. Bei allem heissen braten immer sehr gut rühren.
- Alles zusammenführen und ziemlich viel Teriyaki Sauce unterrühren. Etwas einkochen lassen, damit alles schön glänzt.
- Sesamkörner darüber streuen und servieren.

### Tipp:

- Teri = Glanz, Yaki = braten
- Die Teriyaki Sauce kann man auch selber machen aus:
  - 8 EL Sojasauce
  - 4 EL Sake
  - 4 EL Mirin (süßer Koch-Reiswein)
  - 2 EL Zucker
  - geriebenem Ingwer
- Anstelle von Fleisch können auch Scampis oder Tofu verwendet werden.

