

# GREEN PEACE FÜR JAPANESE BEEF



2 Personen  
Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten

## ZUTATEN

2 EL	Teriyaki-Sauce
2 EL	Weissweinessig
1	Knoblauchzehe
2	Rindshuftsteaks je ca 150 g
1	Broccoli
1 TL	Sesamöl
1 EL	Sesam
wenig	Salz
wenig	Pfeffer
1 EL	Bratbutter
0.5 Bund	Schnittlauch



## ZUBEREITUNG

Teriyaki-Sauce und Essig mischen, Knoblauch dazupressen. Fleisch darin unter einmaligem Wenden ca. 10 Min. marinieren

Broccoli zerkleinern, im Dämpfkörbchen ca. 6 Min. dämpfen, abgiessen, mit Sesamöl beträufeln, würzen. Sesam darüberstreuen.



Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen.

Marinade mit 0,5 dl Wasser in dieselbe Pfanne geben, aufkochen, über das Fleisch giessen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, darüberstreuen. Broccoli dazu servieren.