1A+1B

Meat

Steak-Sashimi-Salat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Marinade aus Schalotte, Knoblauch, roter Chili und der Sojasoße zubereiten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Steak bei hoher Hitze auf allen Seiten schnell scharf anbraten. Das Fleisch ca. 10 Minuten in die Marinade legen. In der Zwischenzeit einen Salat aus Spinat, Tomaten, Radieschen, Essig und Öl zubereiten. Das Fleisch schräg gegen die Faser in schöne dünne Scheiben schneiden und über den Salat verteilen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschließen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Steak
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] 5 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 5 Radieschen, in Scheiben
- [ ] 0.5 Schalotte, fein gehackt
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ¼ rote Chili, Kerne entfernt und fein gehackt
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 0.5 EL Butter
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] 0.5 EL Essig
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**273 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**31 g**