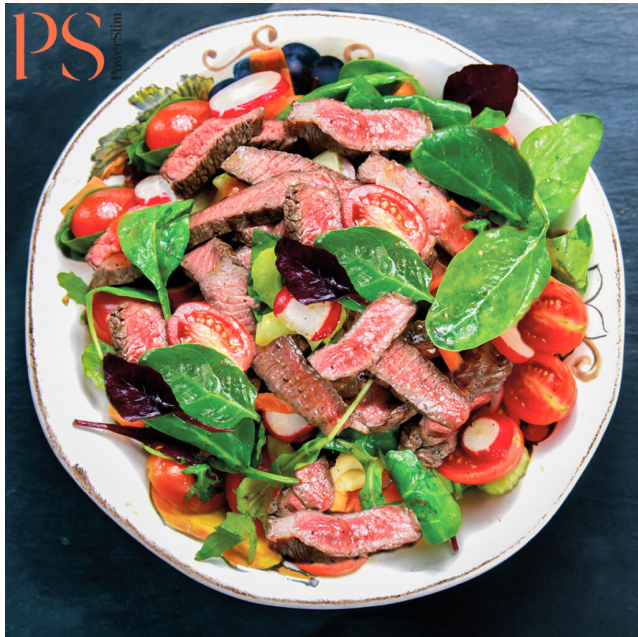




1A+1B

## 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     |