

Sappig met ui gemarineerd gestoofd rundvlees met peterselie- en gembersalade

totale tijd **70 min.** 30 min. voorbereidingstijd 40 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
4110.9 kJ / 980.2 kcal

Vetten: **40,2 g** Eiwitten: **75,7 g**
Koolhydraten: **74,3 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

Ingrediënten voor de spätzle

300 g bloem
3 eieren
150 ml melk
1 eetlepel zout
10 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Ingrediënten voor het gestoofde rundvlees met uien

4 entrecotes (ongeveer 200 g per stuk)
2,5 olie om in te bakken
theelepels
4 grote uien
2 eetlepels Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
250 ml runderbouillon

Ingrediënten voor de peterselie- en gembersalade

1 bos(je) verse peterselie
2 wortelen
20 g gember
4 eetlepels Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
4 eetlepels Kikkoman Teriyakisaus met Geroosterd Sesamzaad
Sap van een limoen

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g bloem - **3** eieren - **150 ml** melk - **10 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
Zeef de bloem in een kom. Voeg langzaam de eieren, Kikkoman Sojasaus en melk toe en roer door. Bewerk het deeg krachtig met de vlakke hand gedurende ca. 5 minuten en houd de kom daarbij stevig vast. Het deeg moet zo elastisch worden dat de Geknede lucht er in belletjes uit komt. Als dit het geval is, laat het spätzledeeg dan 30 minuten staan.

Stap 2

4 entrecotes (ongeveer 200 g per stuk) - **2,5 theelepels** olie
Bak de entrecotes in een hete pan met olie ongeveer 2 minuten aan elke kant. Haal de biefstukken eruit en zet ze apart.

Stap 3

4 grote uien - **3 eetlepels** olie om te bakken - **4 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **250 ml** runderbouillon - Biefstukken
Pel de uien en snijd ze in plakjes. Bak nu de uien in dezelfde pan als het vlees tot ze zacht zijn en blus af met runderbouillon en Kikkoman Sojasaus. Voeg de biefstukken weer toe en laat ze in 10 minuten gaar worden in de oven op 130 °C boven- en onderwarmte, zodat ze mooi medium gaar worden.

Stap 4

1 bos(je) verse peterselie - **2** wortelen - **20 g** gember - **2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 eetlepels** Kikkoman

Teriyakisaus met Geroosterd Sesamzaad - Sap van een limoen

Was de peterselie en pluk de blaadjes eraf. Schil de wortels en de gember en rasp ze fijn. Meng de Kikkoman Sojasaus, Kikkoman Teriyakisaus en het limoensap tot een marinade. Combineer alles, meng goed en marineer tot serveren.

Stap 5

Spätzledeeg - **1 eetlepel** zout

Breng ca. 3 l gezouten water aan de kook. Knijp het spätzledeeg door een pers in het kokende gezouten water. Laat sudderen tot de spätzle naar het oppervlak van het water drijven.