

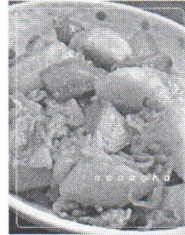
Rindsfleisch mit Kartoffeln

Niku Jyaga <http://cookpad.com/recipe/1519259>

Selbe Zubereitung 3x in drei grossen Bratpfannen zubereiten

4 Personen

500g	dünnes Fleisch (Hohrücken wie letztes mal)
6 grosse	Kartoffeln
2 grosse	Karotte
1 grosse	Zwiebel
1 x	Sirataki (wie Glasnudeln)
4 dl	Wasser
4 Esslöffel	Sojasauce
4 Esslöffel	Sake zum Kochen
4 Esslöffel	Zucker
4 Esslöffel	Süsser Sake
Ein Boullion Würfel (Bonito Boullion, falls verfügbar)	



Kartoffeln und Karotte in essbare Stücke schneiden

Zwiebel in nicht zu dünne Scheiben schneiden

Sirataki in Wasser waschen und in drei/vier Teile schneiden

In Pfanne 2 Esslöffel Öl heiss machen (~7 Stärke)

Kartoffeln und Karotte und Zwiebel im Öl 3 Minuten anbraten

Fleisch dazugeben bis Fleisch etwas angebraten ist (nur 1 Minute)

Sojasauce, Sake, Zucker, Süsser Sake und Wasser dazugeben, inkl. Boullion

Zum köcheln bringen, nicht zu stark

zwischendurch Schaum oben abnehmen ca. 10 Minuten lang

Deckel mit Alufolie basteln und darauf legen, kein richtiger Deckel!

Dann Sirataki reingeben

15 Minuten kochen

mischen

20 Minuten kochen

es hat nicht mehr viel Flüssigkeit

Sauce kosten und allenfalls Soja und/oder Zucker begeben und nochmals 3-4 Minuten kochen

Checken ob Kartoffeln gar sind

Herd ausstellen, Pfanne wegnehmen und 10 Minuten stehen lassen