Gebratenes Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln
Gyuniku to negi no itame-mono

Gyūniku to negi no itame-mono ist ein japanisches Gericht, das aus gebratenem Rindfleisch und Frühlingszwiebeln besteht. Es ist ein einfaches und schmackhaftes Stir-Fry-Gericht, das oft mit Sojasauce und anderen Gewürzen zubereitet wird. Die Kombination aus zartem Rindfleisch und aromatischen Frühlingszwiebeln macht dieses Gericht besonders lecker und beliebt.

Herkunft: Japan
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rindfleisch
4 Frühlingszwiebel(n)
3 EL Öl zum Braten

Für die Sauce

60 g Miso hell
50 g Miso dunkel
1 ½ EL Zucker
3 EL Sake

Vorbereitung

Die Rindfleischscheiben in mundgerechte Stücke schneiden. Leicht angefrorenes Fleisch kann besser in feine Scheiben geschnitten werden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Zubereitung

Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel gut vermischen. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Danach auf einen Teller geben. Die restlichen 1 ½ EL Öl in der Pfanne erhitzen. Das Heisch bei starker Hitze anbraten, die Frühlingszwiebeln wieder dazugeben. Die Soße darübergießen und alles unter Rühren braten. Dazu passen Reis, Suppe und ein Gemüsegericht. Statt Rindfleisch kann man auch Schwein, Huhn oder Pute verwenden.

© 2026 coquina.de