



Gyudon

für 2 Portionen | 30 Minuten | 708 kcal

Gyudon ist schlichtweg das perfekte Donburi aus Japan! Dünn geschnittenes Rindfleisch, gekocht in einer köstlichen Dashi-Sauce mit gekochten Zwiebeln, serviert auf einem Bett aus lockerem japanischem weißem Reis. So viel Genuss in einer einzigen Schüssel... Mit diesem Rezept kannst du die Rice Bowl jetzt in deiner eigenen Küche zubereiten!

Zubereitung:

1. Zutaten für Gyudon bereitlegen und den Reis zubereiten. Außerdem sollte die Dashi Brühe aus Kombu und Shiitake jetzt fertig vorbereitet sein.
2. Bei Rindfleisch aus dem Asienladen (Tiefkühlware): Das fein geschnittene, aufgerollte Rindfleisch nicht auftauen lassen, sondern noch gefroren mit einem Messer jeweils dritteln, sodass etwa 4 cm breite Streifen entstehen. Alternativ bei frischem Rindfleisch (z.B. Rumpsteak oder Entrecôte): Das Fleisch in Frischhaltefolie wickeln und für 45 Minuten in den Tiefkühlschrank legen. Danach hervorholen, auswickeln und mit einem großen scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Tipp: Das Ergebnis muss nicht perfekt sein, da sich das Fleisch beim Kochen sowieso wieder zusammenzieht.
3. Nun die Zwiebel schälen, dann halbieren und jede Hälfte in dünne Streifen schneiden.
4. Außerdem die Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.
5. Nun für die Sauce Dashi Brühe mit Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker in einer Schüssel vermischen, sodass der Zucker sich auflöst.
6. Nun in einer mittleren Pfanne (bitte beachte: später benötigen wir außerdem einen Deckel zur Pfanne) das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen in der heißen Pfanne kurz anrösten, dann mit der vorbereiteten Sauce übergießen. Alles solange köcheln, bis die Zwiebel schön weich ist.
7. Nun das Rindfleisch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, einmal gut mit der Sauce verrühren. Dann Deckel auf die Pfanne setzen und alles für 5 bis 10 Minuten (je nachdem wie dick das Fleisch geschnitten ist) köcheln, sodass das Fleisch nicht mehr rosa ist.
8. Die Hitze abstellen und die Frühlingszwiebelringe unter das Fleisch rühren.
9. Nun den Reis in Schüsseln füllen und den Pfanneninhalt als Topping oben drauf geben. Garniere alles mit Beni Shoga und etwas Shichimi Togarashi. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- 2 Portionen Reis
- 200 g fein geschnittenes Rindfleisch (im Asienladen z.B. „Sliced Beef for Hot Pot“; alternativ Rumpsteak oder Entrecôte)
- 2 Eier, weich gekocht (bei M Eiern etwa 7-8 Minuten)
- 1 Zwiebeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- 200 ml Dashi Brühe
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sake
- 2 EL Mirin
- 1 EL Zucker
- etwas Beni Shoga (roter eingelegter Ingwer)
- etwas Shichimi Togarashi



1mal1japan
1mal1japan.de