

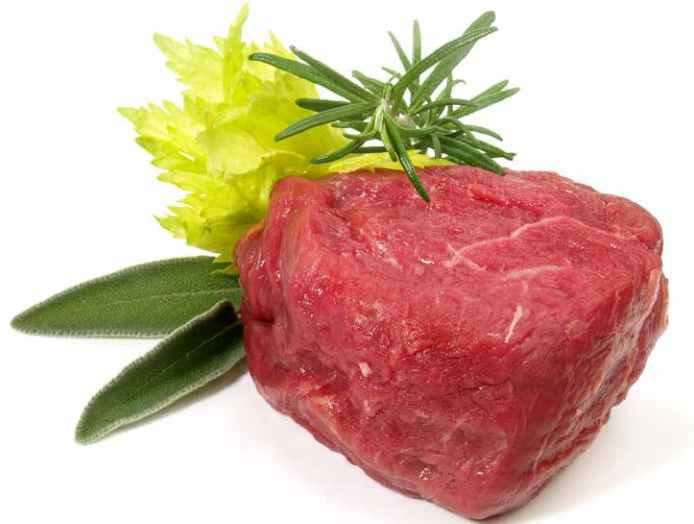
Soja-Ingwer mit Rindfleisch Fetzen | Zwei-Hauben-Koch Robert Heinzelmann



Schwierigkeitsgrad



Zubereitungszeit – 30 Min.
+ 60-80 Min. Garzeit



Zuerst den Spitzkohl im Ganzen auf ein Backblech legen und bei 300 Grad im Ofen etwa 60-80 Minuten schmoren. Keine Angst alle schwarzen Blätter werden weggeschritten.

Den schwarzen Spitzkohl aus dem Ofen nehmen und alle schwarzen äußeren Blätter entfernen. Dann den Spitzkohl vierteln und mit der Nussbutter und dem Apfel-Essig beträufeln.

Die roten Zwiebeln und Pilze in grobe Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel in feine Streifen. Die Rindfleisch-Fetzen in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, dann auf die Seite stellen. In der gleichen Pfanne die roten Zwiebeln und später die Shi Take Pilze anschwitzen und mit Heinzelmanns Soja-Ingwer ablöschen.

Die Rindfleisch-Fetzen der Soja-Ingwer Pfanne zufügen, alles nochmal kurz aufkochen lassen, fertig.

Für 2 Portionen

300 g Rindfleisch
(aus Hüfte, Rücken, Filet)
6 Stk. Shi Take Pilze
2 Stk. Lauchzwiebeln
1 Stk. Rote Zwiebel
1 Stk. Spitzkohl
1/2 Flasche Heinzelmanns
Soja-Ingwer
2 EL Nussbutter (Braune,
gekochte Butter)
2 EL Apfel-Essig



Rindfleisch-Fetzen
Shi Take-rote Zwiebel
Spitzkohl 300 Grad
Soja-Ingwer



Fleisch

Soja-Ingwer mit Rindfleisch Fetzen, Shi Take, roten Zwiebeln und Spitzkohl

Robert Heinzelmann ist Zwei-Hauben-Koch und Selfmade-Allgäuer. Im Familienbetrieb produziert er vegane Basissoßen, die die regionale und asiatische Küche miteinander verbinden. Im eigenen Restaurantbetrieb nutzt er sie zur Zubereitung seiner Gerichte.

