

Asia Steaks

Gesamtzeit **140 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **120 Min.** Marinierdauer **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
858 kJ / 205 kcal

Fett: **6 g** Eiweiß: **32 g**
Kohlenhydrate: **3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

| | |
|-------------|--|
| 0,5 | rote Chilischote |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 4 EL | <u>Kikkoman natürlich</u> <u>gebraute Sojasauce</u> |
| 2 EL | Sherry |
| 1 TL | Honig |
| 1 TL | Sambal Oelek |
| 4 | Filetsteaks vom Rind (ca. 4 cm dick) Salz |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Chilischote waschen, entkernen und klein würfeln, den Knoblauch schälen und pressen. Beides gründlich mit Kikkoman Sojasauce, Sherry, Honig und Sambal Oelek vermischen.

Schritt 2

Die Steaks in eine Schüssel geben und mit der Marinade überziehen. Mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Schritt 3

Die Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und salzen. Bei starker direkter Hitze ca. 1½ Minuten grillen. Um 90 Grad drehen, um ein schönes Grillmuster zu erhalten, und weitere 1½ Minuten grillen. Die Steaks wenden und auf der anderen Seite ebenso grillen.

Schritt 4

Die Steaks in eine gemäßigte indirekte Zone des Grills legen und 5–10 Minuten nachgaren, damit sich der Saft wieder im Fleisch verteilen kann und die Steaks saftig und zart sind. Optimal sind 50 bis maximal 55 °C Kerntemperatur.

Direkte Grillmethode: 6 Minuten bei 250 °C

Indirekte Grillmethode: 5–10 Minuten bei 150 °C