

Spieße mit Steakstreifen und geröstetem Sesam-Soja-Dip

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1104 kJ / 263 kcal

Fett: **11,4 g** Eiweiß: **17,1 g**
Kohlenhydrate: **2,3 g**

ZUTATEN

6 Portion(en)

400 g dünn geschnittene
Minutensteaks oder
Rindersteaks zum Braten
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
2 Knoblauchzehen, ganz,
aber zerdrückt
1 EL Pflanzenöl
Klein geschnittene
Kräuter oder
Korianderblätter zum
Servieren
Limettenspalten zum
Anrichten

Für den Sesam-Dip:

2 EL Sesamkörner
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Mirin
1 EL Reissessig
1 TL Sesamöl
Sie benötigen außerdem
12-18 mittelgroße
Holzspieße

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Spieße mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen.

Schritt 2

Steak der Länge nach in 3 cm breite Streifen schneiden. Sie sollten etwa 3 Streifen pro Steak erhalten. Fleisch in einen wiederverschließbaren Beutel oder eine passende Backform geben. Mit Sojasauce begießen, Knoblauchzehen und etwas gemahlene schwarzen Pfeffer hinzugeben. Gut vermengen und 30 Minuten oder bis zu 24 Stunden im Eiskasten marinieren lassen.

Schritt 3

Eine kleine Bratpfanne auf mittlere Stufe erhitzen und Sesamkörner unter häufigem Rühren rösten, bis sie goldgelb sind und knistern. In eine kleine Schale geben. Mit den restlichen Dipzutaten mischen.

Schritt 4

Eine Grillpfanne auf hohe Temperatur erhitzen. Das marinierte Rindfleisch der Länge nach wie eine Ziehharmonika auf die Spieße aufstecken. Genügend Platz am unteren Ende der Spieße lassen, damit sie gehalten und gewendet werden können. Die Grillpfanne mit einem Silikonpinsel oder Küchenpapier leicht mit Öl bestreichen, dann die Spieße auf jeder Seite 2 Minuten lang braten, bis sie braun und gar sind. Mit den Kräutern

bestreuen und mit dem Dip und den
Limettenspalten zum Beträufeln servieren.