

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

SATÉ SPIESSLI VOM RIND

ZUTATEN:

30 g	frischer Ingwer
1 Stk.	rote Chilischote
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
200 g	Rinderhüftsteak
5 El	Sojasauce
4 El	Limettensaft
90 g	Asiatische Eiernudeln
1 Stk.	Salatgurke
1 1/2 El	Öl
6 Stiele	Koriandergrün

ZUBEREITUNG

4 Holzspieße ca. 5 Min. in Wasser einweichen. Ingwer schälen und hacken. Chili längs halbieren und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein würfeln, das Grüne in Ringe schneiden. Steak quer in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte des Ingwers und Chilis mit 4 El Sojasauce, 1 El Limettensaft und den Frühlingszwiebelwürfeln verrühren. Fleischscheiben wellenartig auf die Spieße stecken und in eine Auflaufform legen. Mit der Sojamarinade begießen und 10 Min. marinieren.

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen lassen. Gurke waschen, mit einem Sparschäler rund um die Kerne in dünne Scheiben schneiden. Restlichen Ingwer und Chili mit 1 El Sojasauce, 3 El Limettensaft und 1 El Öl verrühren, mit den Gurken mischen.

1/2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Rinder-Saté aus der Marinade nehmen, rundherum bei starker bis mittlerer Hitze 4 Min. braten und herausnehmen.

Nudeln in die Pfanne geben, restliche Marinade zugießen und aufkochen. Frühlingszwiebelringe untermischen.

Rinder-Saté und Nudeln mit Korianderblättern bestreuen und mit Gurkensalat servieren.

Tipp: Asia-Eiernudeln sind aus Weichweizen und teils bereits vorgegart. In Blöcken getrocknet. Sie haben eine sehr kurze Kochzeit oder müssen nur quellen.