



Teriyaki-Rinderspießchen

mit pikantem Brokkoli-Gurken-Salat



30-40min



2 Personen

Die aromatische Teriyakisauce steht dem zarten Rindfleisch richtig gut. Dazu gibt es einen knackigen Brokkoli-Gurken-Salat mit einem raffinierten Dressing, das mit frisch gepresstem Orangensaft, geriebenem Ingwer und einem Kick Chili verfeinert wird. Einfach schnell, einfach gut!

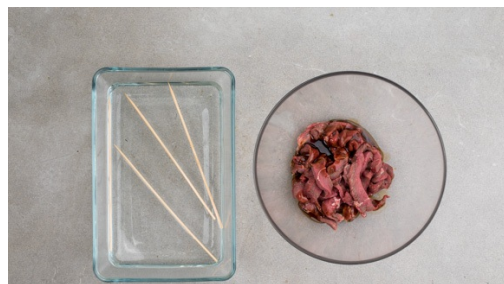
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Orange
- 1 Packung
Rinderhüftsteakstreifen
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Minigurke
- 1 rote Thai-Chilischote

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 445kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 23.2g, Eiweiß 36.5g



Die **Holzspieße** in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Teriyakisauce** vermengen.



Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen, dabei abtropfende **Teriyakisauce** auffangen. Die **Spieße** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 1-2Min.scharf anbraten. Die **Fleischspieße** aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und warm halten.



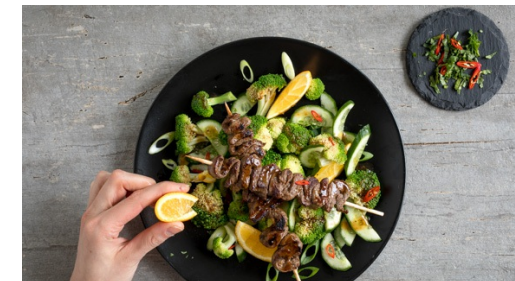
In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in Röschen schneiden, ins kochende Wasser geben und ca. 2-3Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Lauchzwiebel** abschneiden und die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



Den **Orangensaft**, die aufgefangene **Teriyakisauce**, 1-2TL **Ingwer** und **Chili nach Geschmack** in die Pfanne geben und alles für 2-3Min. kurz aufkochen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Brokkoli** mit der **Gurke** und den **Lauchzwiebeln** vermengen.



Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. entkernen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Den **Ingwer** am besten mit einem kleinen Löffel schälen, so schält man nicht zu viel weg und kommt auch in kleine Ecken.



Den **Brokkoli-Gurken-Salat** mit dem **Dressing** und dem ausgetretenen **Bratensaft von den Spießen** vermengen. Die **Fleischspieße** auf dem **Brokkoli-Gurken-Salat** anrichten und mit den **Orangenspalten** garnieren. Den gehackten **Koriander** dazu servieren.