



Teriyaki-Rinderspießchen

mit pikantem Brokkoli-Gurken-Salat



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Minigurke
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Orange
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Rinderhüftsteakstreifen
- 2 Brokkoli
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 20g frischer Koriander
- 1 rote Thai-Chilisote

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitruspresse

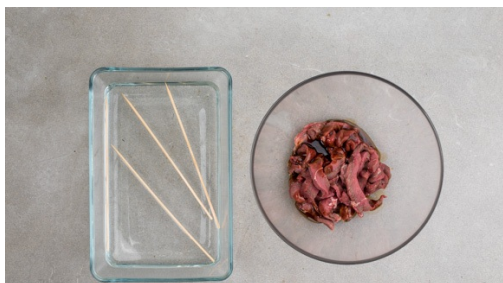
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

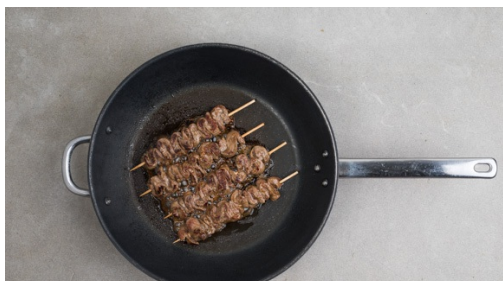
Nährwertangaben pro Portion

Energie 375kcal, Fett 13.3g, Kohlenhydrate 20.3g, Eiweiß 38.6g



1. Fleisch vorbereiten

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



4. Fleischspieße braten

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.



2. Salat vorbereiten

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 **Lauchzwiebeln** abschneiden und die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



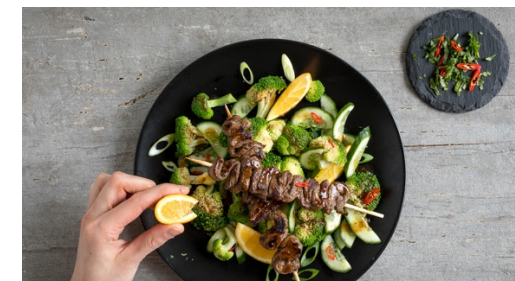
5. Dressing anrühren

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.



3. Orange auspressen

Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilisote** 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.



6. Anrichten und servieren

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.