

## Rindfleisch-Satay

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 6 Std.

für 12 Spiessli

### Marinade

- 2 Esslöffel Sesam- oder Erdnussöl
- 2 Esslöffel helle (light) Sojasauce
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 kleine rote Chilis/Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- 1 Esslöffel Rohrzucker
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

600 g Rindfleisch (Huft),  
in ca. 1 ½ cm grossen  
Würfeln

### 12 Holzspiesschen

Öl zum Braten

**1.** Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren.

**2.** Fleisch an Spiesschen stecken, mit der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. oder über Nacht marinieren.

**3.** Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten herausnehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Marinade leicht abstreifen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionenweise ca. 6 Min. braten, warm stellen.

**Dazu passen:** Schalottensauce, Basmatireis.

**Pro Person:** 14 g Fett, 32 g Eiweiss,  
5 g Kohlenhydrate, 1159 kJ (277 kcal)

