

Rinds-Mango-Kamm mit Joghurtsauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Grillieren: ca. 12 Min.

3 EL Olivenöl

1 EL helle (light) Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

½ EL Pfefferkörner, zerdrückt

500 g Rindshuft, in 16 ca. 2½ cm grossen Würfeln

2 Mangos (je ca. 400 g),
in 16 ca. 2½ cm grossen Stücken,
Rest in Würfeln

4 Grill-Kämme oder lange
Holzspiesschen

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Olivenöl

1 EL flüssiger Honig

1 Schalotte, fein gehackt

2 EL Koriander, fein geschnitten

½ TL Salz

wenig Pfeffer

300 g griechisches Joghurt nature

½ TL Salz

1. Öl, Sojasauce, Honig und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleisch beigegeben, mischen, zugedeckt ca. 2 Std. marinieren.
2. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch trocken tupfen, mit den Mangostücken abwechselungsweise an die Grill-Kämme stecken.
3. **Vinaigrette:** Aceto, Öl und Honig verrühren. Mangowürfeli, Schalotte und Koriander daruntermischen, würzen.



4. **Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Grill-Kämme über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 6 Min. grillieren.
5. Joghurt auf Tellern verteilen, Mango-Vinaigrette darauf verteilen, Fleisch salzen, darauf anrichten.