

RINDFLEISCH-SATAY MIT MINZE-LIMETTENSAUCE

Hauptgericht für 4 Personen

SPIESSLI

6 Rindfleischplätzli
(ca. 600 g, z. B. Huft)
12 Holzspiesschen
2 EL Erdnussöl
2 EL Sojasauce
1 roter Chili, fein gehackt
1 Limette, heiss abgespült,
nur dünn abgeschälte Schale
wenig Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten

SAUCE

1 Bund Pfefferminze
2 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 TL Zucker
2 Limetten, nur Saft
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

SPIESSLI: Plätzli flach klopfen, je längs in 4 gleich breite Streifen schneiden. Je 2 Streifen wellenförmig an die Spiesschen stecken. Für die Marinade Öl mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Spiessli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, warm stellen.

SAUCE: Pfefferminzblätter abzupfen, mit Schalotten und allen Zutaten bis und mit Limettensaft fein pürieren, würzen.



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Marinieren: ca. 1 Std.

Nährwert / Person

ca. 1252 kJ/299 kcal

Mein Einkauf

- 6 Rindfleischplätzli
(ca. 600 g, z. B. Huft)
- 12 Holzspiesschen
- 1 roter Chili
- 3 Limetten
- 1 Bund Pfefferminze
- 2 Schalotten

Im Vorrat

- Erdnussöl
- Sojasauce
- Knoblauch
- Zucker

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Asien-Spezial Nr. 04/24.01.2006