



# Rinderfiletwürfel Teriyaki und Sesam - Wakame Seealgensalat

- **Küche:** Japanisch
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } );
```

Eine japanische Variante, herzhaft und sehr gesund

## Zutaten

- Rinderfiletwürfel Teriyaki,
- 400 g Rinderfilet in Würfeln à 25 - 30 g
- (Geht auch mit Schweinefilet oder Puten - Hähnchen oder Poulardenbrust)
- Für die Marinade:
- 6 El Teriyaki - Soße
- 1 Tl Currypulver, Salz
- Etwas Sojaöl
- Für den Sesam - Wakame Seealgensalat.:
- 100 g Wakame Seealgensalat (aus dem qualifizierten Asia Handel oder Internett - Versandhandel)
- 2 El gerösteten Sesam
- 2 El Sesamöl
- Pfeffer, etwas Zucker
- Etwas heller Balsamico

## Zubereitungsart

### Schritt1

3 Stück Rindfleischwürfel auf einen Spieß stecken und mit der Teriyaki - Soße, vermischt mit dem Curry, in einer flachen Auflaufform übergießen.

### Schritt2

1 - 2 Stunden marinieren, in den Kühlschrank stellen, hin und wieder wenden.

### **Schritt3**

Danach heraus nehmen, ablaufen lassen und in einer Stielpfanne (Oder auch auf dem Gartengrill bei einem Grillfest)

### **Schritt4**

in heißem Sojaöl, von jeder Seite kräftig ca. 2 min. anbraten, Farbe nehmen.

### **Schritt5**

Danach etwas ausruhen, saftig lassen, nicht zu trocken braten.

### **Schritt6**

Der Seealgensalat:.

### **Schritt7**

Mit etwas Zucker, Balsamico, Pfeffer und dem Sesamöl, süß - sauer anmachen und mit den Teriyaki - Rinderfiletwürfeln servieren.

**Rezeptart:** Fingerfood **Tags:** seealgensalat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rinderfiletwuerfel-teriyaki-und-sesam-wakame-seealgensalat/>