



Satè - Spieße von Roastbeef mit Erbsen - Schoten - Mango Salat

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, fernöstlich, lecker, eine tolle Kombination

Zutaten

- 4 Stück küchenfertige Rumpsteaks à 160 g
- Für die Marinade:
- 4 El Honig
- 4 El Teriyaki Sauce
- 6 El Reis Wein
- 6 El Weißweinessig
- 4 El Austern Sauce
- 8 El Sesamöl
- 4 El Sesamsaat, geröstet
- 2 Knoblauch Zehen, fein gewürfelt
- 1 kleine, rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 El gehackter Koriander
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Holzspieße, Schaschlik Spieße
- Für den Erbsen - Schoten - Mango Salat.
- 400 g junge Erbsenschoten, gefädelt in der Länge in 1/2 cm Streifen schneiden
- 1 vollreife, aber noch feste Mango, geschält, entkernt in dünnen Scheiben
- Saft und etwas Abrieb 1 Limone oder Zitrone

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinade:

Schritt2

Die Sesamsaat in 1 Tropfen Sesamöl goldgelb anrösten.

Schritt3

Mit der Austern Sauce, Honig, Austernsoße, Teriyaki, Essig und Reis Wein glatt rühren und mit dem Sesamöl "aufziehen". Knoblauch, Chili und gehackten Koriander dazu geben.

Schritt4

Der Erbsen - Schoten - Mango Salat:

Schritt5

Die Erbsenschotenstreifen in kochendem Salzwasser "bissfest" blanchieren, abgießen, kurz kalt abspülen, ablaufen lassen. Salzen, pfeffern, mit Zitronensaft und etwas Abrieb, sowie mit etwas von der Marinade anmachen.

Schritt6

Die Sate-Spieße:

Schritt7

Aus den Rumpsteaks 4 Streifen schneiden und um die Spieße wickeln, die Marinade darüber geben und ca. 30 min. marinieren. Danach aus der Marinade nehmen, ablaufen lassen und in heißem Öl ca. 4 min. von allen Seiten braten, dabei häufig wenden.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Spieße auf / mit dem Erbsen - Schoten - Mango Salat anrichten und mit etwas geröstetem Sesam bestreuen.

Rezeptart: Rindfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sate-spiesse-von-roastbeef-mit-erbsen-schoten-mango-salat/>