

# MARLEY SPOON



## Teriyaki-Rinderspießchen

mit pikantem Brokkoli-Gurken-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

Die aromatische Teriyakisauce steht dem zarten Rindfleisch richtig gut. Dazu gibt es einen knackigen Brokkoli-Gurken-Salat mit einem raffinierten Dressing, das mit frisch gepresstem Orangensaft, geriebenem Ingwer und einem Kick Chili verfeinert wird. Einfach schnell, einfach gut!

## Was du von uns bekommst

- 2 Brokkoli
- 100ml Teriyakisaucе 1,6
- 20g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Orange
- 1 Minigurke
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Rinderhüftsteakstreifen

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

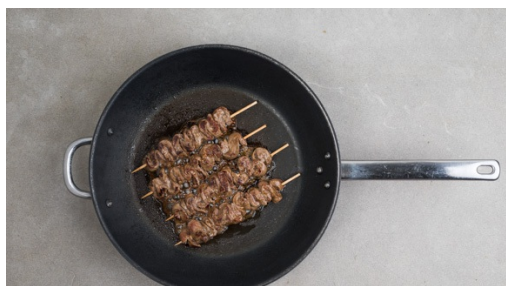
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 375.0kcal, Fett 13.3g, Eiweiß 38.6g, Kohlenhydrate 20.3g



### 1. Fleisch vorbereiten

Die **Holzspieße** in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und gut mit der **Teriyakisaucе** vermengen.



### 4. Fleischspieße braten

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen, dabei abtropfende **Teriyakisaucе** auffangen. Die **Spieße** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 1-2Min.scharf anbraten. Die **Fleischspieße** aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller geben und warm halten.



### 2. Salat vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in Röschen schneiden, ins kochende Wasser geben und ca. 2-3Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Lauchzwiebeln** abschneiden und die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



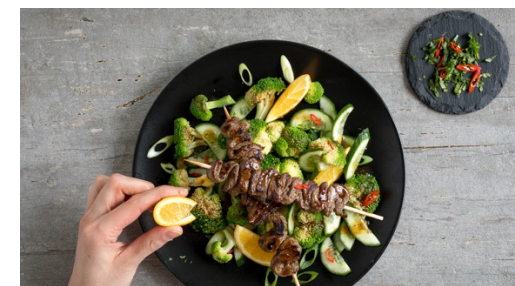
### 5. Dressing anrühren

Den **Orangensaft**, die aufgefangene **Teriyakisaucе**, 1-2TL **Ingwer** und **Chili nach Geschmack** in die Pfanne geben und alles für 2-3Min. kurz aufkochen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Brokkoli** mit der **Gurke** und den **Lauchzwiebeln** vermengen.



### 3. Orange auspressen

Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. entkernen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Den **Ingwer** am besten mit einem kleinen Löffel schälen, so schält man nicht zu viel weg und kommt auch in kleine Ecken.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Brokkoli-Gurken-Salat** mit dem **Dressing** und dem ausgetretenen **Bratensaft von den Spießen** vermengen. Die **Fleischspieße** auf dem **Brokkoli-Gurken-Salat** anrichten und mit den **Orangenspalten** garnieren. Den gehackten **Koriander** dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [@](#) [f](#) [v](#) **#marleyspooning**