



Rezepte > Mittagessen

Fleisch-Spieße in Erdnuss-Marinade

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Öl	6 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Paprika, edelsüß	1 TL
Minutensteaks vom Rind	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Erdnüsse fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel 4 EL Öl mit Erdnüssen, Knoblauch, Ingwer, Salz, Cayenne und Paprikapulver mischen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Fleisch in der Schüssel marinieren und ca. 10 Min. im Kühlschrank kalt stellen.
3. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf Holzspieße spießen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Karotten-Sesam-Gemüse](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	24 g