Fleisch-Spieße in Erdnuss-Marinade

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

Erdnusskerne, 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, Küchenpapier

- 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