

REZEPT FÜR MARINIERTE SESAM-STEAKS MIT CHINAKOHL-SALAT



MARINIERTE SESAM-STEAKS MIT CHINAKOHL-SALAT

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 25 Min.

Zutaten

- 4 Rindersteaks (à ca. 200 g)
- **Für die Marinade:**
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Olivenöl
- 3-4 EL SweetFamily Unser Feinster
- etwas grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Sesam

Für den Salat:

- 1 Chinakohl (ca. 800 g)
- 100 g Sprossen
- 300 g Tomaten
- 300 g Naturjoghurt
- 8 EL Rapsöl
- 3 EL gemischte, gehackte Kräuter
- 5-6 EL heller Balsamicoessig
- etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1-1 1/2 EL SweetFamily Unser Feinster
- 80 g angeröstete Cashewkerne



2588

ZUBEREITUNG

1. Steaks trocken tupfen. Für die Marinade alle Zutaten bis auf den Sesam gut verrühren und Steaks damit bestreichen.
2. Für den Salat Chinakohl in Blätter teilen, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen und Tomaten waschen, Stielansatz der Tomaten entfernen, Tomaten in Spalten schneiden. Für das Dressing Joghurt, Öl, Kräuter und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Salatzutaten und Cashewkernen mischen.
3. Steaks auf dem heißen Grill von beiden Seiten grillen oder in einer erhitzten beschichteten Pfanne braten, dabei zum Ende hin mit Sesam bestreuen. Mit dem Salat servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.