

## Rezept

# Yakitori-Steak-Spieße

Ein Rezept von Yakitori-Steak-Spieße, am 25.03.2023

## Zutaten

¼	Apfel (z. B. Fuji)	1	kleine Zwiebel
3	Knoblauchzehen	1 Stück	Ingwer (3 cm lang)
100 ml	Mirin (süßer Reiswein, ersatzweise lieblicher Weißwein)	100 ml	Tamari-Sojasauce (ersatzweise helle Sojasauce)
2 EL	Zucker	600 g	Rinderhüfte
4	Frühlingszwiebeln Salz	4 EL	Rapsöl

### Außerdem

- 8 Holzspieße (20 cm lang)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 29 g F, 32 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Das Apfelviertel waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Mirin, Tamari und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 8 Min. sirupartig einkochen lassen. Die Sauce in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Pürierstab sämig mixen.
2. Das Fleisch trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Dann Fleischwürfel und Frühlingszwiebelstücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Grillpfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Spieße darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weiterbraten. Dabei die Oberseite der Spieße dünn mit der Sauce bestreichen, wenden und ca. 30 Sek. braten. Wieder die Oberseite bestreichen, wenden und ca. 30 Sek. braten. Die Spieße so ständig wenden und immer wieder mit der Sauce bestreichen. Auf vier Tellern anrichten und servieren.