

Teriyaki-Steak

(4 Portionen)



Teriyaki (von teri "Glanz" und yaki "grillen, schmoren") ist eine Zubereitungsart in der japanischen Küche, bei der Fisch, Fleisch (besonders Rindfleisch oder Geflügel) und Gemüse mit einer speziellen Teriyaki-Sauce mariniert und dann gebraten, gegrillt oder geschmort werden. Teriyaki-Sauce ist eine Mischung aus Sojasauce, Ingwer, Mirin, Sake und Zucker oder Honig und ist für den Glanz, die Zartheit des Fleisches und den besonderen Geschmack der Gerichte verantwortlich. Mittlerweile werden auch westliche oder mexikanische Gerichte, die mit dieser Sauce und Kochtechnik zubereitet sind, Teriyaki genannt.

Zutaten:

- 3 EL Sojasoße dunkel
- 3 EL brauner Zucker
- 2 EL Reisessig
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- ½ TL zerstoßener roter Pfeffer
- 500g Rindersteak

Zubereitung:

Für die Marinade in einem kleinen Topf die Sojasoße, Zucker, Reisessig, Knoblauch, Ingwer und Pfeffer vermischen und zum Kochen bringen. Für ca. 5 Minuten kochen, dann von der Herdplatte nehmen und für ca. 15 Minuten ganz runter kühlen.

Marinade in eine Schüssel füllen und das Steak darin 30 Minuten marinieren, dabei mehrfach wenden.

Grill anheizen oder Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. Steak ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen, damit es Medium wird. Sofort in Alufolie packen und 5 Minuten ruhen lassen. In ca. 12 Stücke schneiden und servieren.