



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Rumpsteak-Aprikosenspieß mit Joghurt-Sesamsauce

Zutaten für 4 Personen:	300 g getrocknete Aprikosen
1 Knoblauchzehe, frischer Ingwer	2 EL Sesamsaat, 200 g fettarmer Joghurt
Olivenöl, 1 unbehandelte Zitrone	Salz, Pfeffer
Honig, Kreuzkümmel, Zimt	Baguettescheiben, Holzspieße
4 Rumpsteaks (200 g)	

Zubereitung:

Für die Marinade: Knoblauch und Ingwer in sehr feine Würfel schneiden. Zitronenschale dünn abraspeln.

Honig, Zitronenschale, etwas Kreuzkümmel, etwas Zimt, Schuss Weißwein und einen Schuss Öl. Fleisch in Würfel schneiden. In die Marinade legen und zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Aprikosen in warmem Wasser einweichen.

Für den Joghurt Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Saft von 1 halben Zitrone, Joghurt, einem Schluck Öl und dem Sesam glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In kleinen Schälchen anrichten. Fleisch aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit Aprikosen auf Spieße stecken. In einer Pfanne 6-10 Minuten unter Wenden braten. Brot in Scheiben schneiden. Spieße auf dem Brot anrichten. Ein Schälchen Sesamjoghurt dazu stellen.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer