



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Rumpsteak-Aprikosenspieß mit Joghurt-Sesamsauce

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

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.



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

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