



# RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

## „Fit für den Pool“ mit Wohlfühl-Snack's und Experten-Tip's

### Sendung 13.04.2014 - Teil 1 – persönliche Ziele stecken

Bis zur RADIO SALÜ Poolparty, am 26.Juli sind es nur noch 3 Monate.

In der Mitkoch-Show bekommen sie bis Ende Juli „Fit für den Pool“ Snacks und Expertentipps für die persönliche Wohlfühlfigur.

### „Fit für den Pool“ Snack - Teil 1: Rindfleisch – Spieße mit Sesam und Zitronengras

Zutaten für 16 Spieße:	
300 g Rinderfilet	2 EL Sojaöl
4 Frühlingszwiebeln	1 EL Walnuss Öl
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Soja Sauce
2 EL Sesam, 1 EL Honig	1 EL Chili Sauce
2 Stängel Zitronengras	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, aber nur den weißen Teil schräg in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Den Staudensellerie putzen und 16 Stücke auch in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Für die Marinade den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Zitronengras schälen und fein hacken. Alle übrigen Zutaten in einer Schale mischen und die Fleischstücke darin wenden.

Abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

16 Holzspieße in Wasser einweichen und abwechselnd Frühlingszwiebeln, Fleisch und Staudensellerie auf die Spieße stecken. Auf dem Grill oder in der Pfanne von jeder Seite kurz braten, die sollen innen noch saftig sein. Heiß servieren.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer