

**RADIO SALÜ****101,7**

Rezept von RADIO SALÜ  
Küchenchef Uwe Zimmer aus der  
Mitkoch-Show, immer sonntags  
von 9-13 Uhr.

## Rindfleisch – Spieße mit Sesam und Zitronengras

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

### 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.