

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
Die Mitkoch-Show,
immer sonntags von 10-14 Uhr.

Dinner for 2

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 ab raspeln.

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.