



TERIYAKI STEAK MIT GEGRILLETEM GEMÜSE



Für 2 Personen

ZUTATEN

300 g Sirloin Steak
1 Brokkoli
1 Aubergine
2 Frühlingszwiebeln
½ daumengroßes Stück Ingwer

für die Marinade:

4 ½ EL leichte Sojasauce
4 EL Mirin (japanischer Reiswein)
4 EL Sake
1 EL Zucker
2 EL Misopaste

ZUBEREITUNG

Ingwer fein hacken und Frühlingszwiebel klein schneiden. Zutaten der Marinade in einer mittelgroßen Schale miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Aubergine in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. Gemüsestücke eine halbe Stunde marinieren.

1-2 Esslöffel Pflanzenöl in einer Grillpfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Aubergine auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Sobald die Scheiben ganz durch sind, beiseitestellen. Einen weiteren Teelöffel Pflanzenöl in die Grillpfanne geben und erhitzen. Brokkoli Röschen auf jeder Seite drei Minuten anbraten. Während die Gemüsesorten braten, das Steak in die verbleibende Marinade legen. Grillpfanne mit ein wenig Pflanzenöl einpinseln und das Steak auf höchster Stufe 3-4 Minuten grillen. Einmal umdrehen, und weiter grillen, bis beide Seiten gut gebräunt sind. Die restliche Marinade darüber gießen und 30-60 Sekunden darin ruhen lassen.



TERIYAKI STEAK MIT GEGRILLTEM GEMÜSE

ZUBEREITUNG

Das Steak aus der Pfanne nehmen und 2-3 Minuten auf einem Schneidebrettchen ruhen lassen. Diagonal in Scheiben schneiden. Teriyaki Marinade weitere zwei Minuten reduzieren lassen.

Gemüse anrichten, die Steakscheiben darauflegen und mit der reduzierten Sauce beträufeln.