

Winzer-Rezepte aus Übersee

Thys Smit aus Südafrika empfiehlt:

Teriyaki Rind mit Cashew Nüssen

& Meerendal Shiraz

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Rumpsteak
6 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 cm frischer Ingwer
1 rote Paprikaschote
100 g Cashew Nüsse (ungesalzen)
50 g Erdnüsse (ungesalzen)
3 EL Sonnenblumenöl
2 TL Sesamöl
1 EL Speisestärke
125 ml Wasser
3 EL Teriyaki-Sauce
2 TL Saté-Sauce
2 Frühlingszwiebeln



Zubereitung

Für die Marinade 1 Knoblauchzehe durch Knoblauchpresse drücken, mit 2 EL Teriyaki-Sauce und 1 TL Sesamöl mischen. Fleisch in 2 cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden, mit der Marinade gut vermengen und 30 Minuten marinieren.

Schalotten und Paprikaschote in 2 cm große Stücke schneiden, 1 Knoblauchzehe und Ingwer in kleine Stücke hacken. Im Wok oder großer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Gemüsestücke zusammen mit Cashewkernen und Erdnüssen ein Minute anbraten. Fleisch dazu geben, gut vermengen und 2 Minuten mit braten. 1 EL Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, mit 1 EL Teriyaki-Sauce, 1 TL Sesamöl, 2 TL Saté-Sauce und restlichem Wasser vermengen. Über das Fleisch und Gemüse gießen, aufkochen und 2-3 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und 1 Minute mit garen. Zusammen mit Basmatireis servieren.

Zu diesem gehaltvollen Fleischgericht passt der kraftvolle Meerendal Shiraz.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de