



Zartes & Saftiges Fleisch mit Teriyaki Sauce

by Joscha Bastians



Zarter und saftiger als bei eurem Lieblingsasiaten

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

Rindfleisch:

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden, Natron drüber geben und einmassieren
2. Nach ca. 15min das Natron vom Fleisch abspüle
 - Nach dieser Zeit ist der Effekt des Natron, welches das Eiweiß etwas runter bricht schon vollkommen beendet (lässt man das Natron weiter dran, zersetzt sich das Fleisch weiter und ist vom Mundgefühl nicht mehr angenehm, sondern "matschig")
3. Zwischendurch könnt ihr bereits die Teriyaki Sauce zubereiten (siehe unten) Da es so dünn geschnitten ist, wird es nach wenigen Minuten bereits fertig sein.
4. Das Öl im Inneren des Grills erhitzen bis auf 150°C, was ihr mit einem Thermometer nachmessen könnt. Die Temperatur sollte nicht höher liegen, da man ab ca. 170°C schon frittiert und es dann nicht mehr so saftig und "samtig" wird, wie bei den 150°C
5. Den Brokkoli zwischenzeitlich in kleine Röschen schneiden und auf einer Plancha oder Gussplatte mit etwas Öl anbraten, während auch das Fleisch gebraten wird.
6. Wenn das Öl die gewünschte Temperatur hat, das Fleisch hinein geben und von beiden Seiten anbraten.
7. Gebt etwas der Teriyaki Sauce in eine Schüssel und schwenkt das fertige Fleisch und den Brokkoli darin

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Schneidebrett
- Kernthermometer
- Messer
- Marinadenhandschuhe
- Einsatzpfanne
- Plancha o. Gusseisenpfanne
- Dutch Oven
- Zange
- ODER Wok

Zutaten: 3 Portionen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.grillgoods.de

Menge	Lebensmittel
600g	Rindfleisch z.B. Teres Major
2 TL	Natron
1	Brokkoli
150ml	Pflanzenöl
Nach Belieben	Reis oder Nudeln
600g	Hähnchen
Etwas	Salz
Etwas	Wasser
1 EL	Speisestärke
150ml	Pflanzenöl
1	Brokkoli
Teriyaki	Sauce
10 EL	Sojasauce
5 EL	Sake
5 EL	Mirin
2 EL	Geröstetes Sesamöl
6-8	Knoblauchzehen
1	Daumen dickes Stück Ingwer
4 EL	Sesam
1 EL	Stärke
5-6 EL	Zucker

Tipps:

Hähnchen:

1. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, dem Eiweiß und Speisestärke vermengen
2. Zwischendurch könnt ihr bereits die Teriyaki Sauce zubereiten (siehe unten) und den Brokkoli in kleine Röschen schneiden
3. Das Öl im Inneren des Grills erhitzen bis auf 150°C, was ihr mit einem Thermometer nachmessen könnt. Die Temperatur sollte nicht höher liegen, da man ab ca. 170°C schon frittiert und es dann nicht mehr so saftig und "samtig" wird, wie bei den 150°C
4. Das Hähnchen mit einer Zange durcheinander/ auseinander machen, damit es nicht so "verklumpt" und an alle Stücke einen Stärkemantel bilden können
5. Den Brokkoli zwischenzeitlich auf einer Plancha oder Gussplatte mit etwas Öl anbraten, während auch das Fleisch gebraten wird
6. Gebt etwas der Teriyaki Sauce in eine Schüssel und schwenkt das fertige Fleisch und den Brokkoli darin

Teriyakisauce:

1. Den Sesam in einer Pfanne leicht anrösten und beiseite stellen
2. Die Sojasauce, Sake, Mirin, Knoblauch und Ingwer in einen Topf leicht aufkochen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei bleibt immer am Grill und rührt stetig um, damit der Zucker sich nicht am Boden absetzt, sondern gut auflöst
3. Den gerösteten Sesam und das Sesamöl hinzugeben und mit aufgelöster Stärke die gewünschte dickflüssige Konsistenz erzeugen

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: Meat `n` Great



- Die Stärke in etwas kaltem Wasser verrühren, damit sich keine Klumpen bilden

- Gerne etwas mehr zubereiten, denn die Sauce hält sich über Wochen in einem Schraubglas im Kühlschrank