

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Teriyaki-Marinade

- » 1 Stück Ingwer (2 cm lang)
- » 2 Knoblauchzehen
- » 60 ml Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- » 60 ml Sojasauce
- » 4 EL brauner Zucker
- » 2 EL Mirin (ersatzweise Sake, Sherry oder Marsala)
- » 1 EL Sesam
- » 1 TL geröstetes Sesamöl
- » 1 TL schwarzer Pfeffer (ersatzweise Chiliflocken)

Für die Steaks

- » 800–1.000 g Rehmedaillons aus Rücken oder Keule (ersatzweise vom Wildschwein oder Hirsch)

Für den Brokkoli

- » 2 große Brokkoli
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1/2 EL Olivenöl
- » 1 TL Salz
- » 1 TL Chiliflocken

1 Std. Zubereitung, mind. 30 Min. marinieren

Klingt exotisch, schmeckt sehr besonders und ist ganz einfach. Das Geheimnis liegt in der Marinade, die ganz leicht zuzubereiten ist, aber für einen Wow-Effekt am Gaumen sorgt. Wir haben davon immer ein Glas im Kühlschrank stehen. Auch wenn überraschend Gäste kommen, wird aus profanem Grillfleisch ein besonderer Willkommensgruß. Teriyaki kommt aus dem Japanischen und besteht aus „teri“ (Glanz) und „yaku“ (grillen, schmoren). Der Zucker in der Marinade karamellisiert beim Grillen und liefert den schönen Glanz.

Teriyaki-Steaks mit Ofenbrokkoli

1 Für die Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Alle Zutaten für die Marinade z. B. in einem großen Marmeladenglas verrühren. Die Marinade hält sich im Glas viele Wochen im Kühlschrank, falls nicht alles gleich benötigt wird.

2 Wichtig für die Steaks ist es, das Fleisch von allen Sehnen und Silberhäuten zu befreien, bevor es mariniert wird. Eine Marinade macht das Fleisch nicht zarter, nur leckerer. Das Fleisch mit einigen Löffeln Marinade in einer Schüssel oder Plastiktüte mischen und im Kühlschrank marinieren. Da die Marinade nicht tiefer als ein bis drei Millimeter eindringt, reicht es, das Fleisch ca. eine Stunde einzulegen (mindestens 30 Minuten, maximal über Nacht).

3 Für den Brokkoli den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Den Brokkoli waschen, gut trocknen und in Röschen teilen. Die Strünke großzügig schälen und dann in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli auf einem oder zwei Backblechen verteilen, mit dem Öl beträufeln und mit Salz und Chili würzen. Brokkoli im heißen Ofen (Mitte) 15 Minuten garen, wenden. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und den Brokkoli weitere 10–15 Minuten rösten.

4 Nachdem das Fleisch aus der Marinade genommen wurde, kann die Marinade aufgekocht und zum gegrillten Fleisch serviert werden. Das Fleisch bis zum gewünschten Gargrad grillen oder in einer heißen gusseisernen Pfanne scharf anbraten. Nach dem Braten mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch und Brokkoli zusammen auf Tellern anrichten.

Guten Appetit

