



# Fleisch-Spieße in Erdnuss-Marinade



Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🍲 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Erdnuskerne, geröstet und<br>gesalzen | 50<br>g |
| Knoblauchzehen                        | 1 St.   |
| Ingwer, frisch                        | 10 g    |
| Öl                                    | 6 EL    |
| Salz                                  |         |
| Cayennepfeffer                        |         |
| Paprika, edelsüß                      | 1 TL    |
| Minutensteaks vom Rind                | 600 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Erdnüsse fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel 4 EL Öl mit Erdnüssen, Knoblauch, Ingwer, Salz, Cayenne und Paprikapulver mischen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Fleisch in der Schüssel marinieren und ca. 10 Min. im Kühlschrank kalt stellen.
3. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf Holzspieße spießen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Karotten-Sesam-Gemüse](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 365 kcal |
| Kohlenhydrate  | 3 g      |
| Eiweiß         | 35 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 24 g     |