

Asiatisch mariniertes Hüftsteak

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Hüftsteak (ca. 150 g)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl (oder neutrales Pflanzenöl)
- 1 TL Honig oder brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1/2 TL Sriracha oder Chilisoße (optional)
- 1 TL Reisessig (oder Zitronensaft)
- 1/2 TL geröstete Sesamsamen
- Frühlingszwiebelringe (zur Garnitur)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Marinade vorbereiten

Sojasauce, Sesamöl, Honig, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Reisessig und Sriracha gut vermischen.

2. Steak marinieren

Das Hüftsteak in die Marinade legen und mindestens **30 Minuten** im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch wenden.

3. Steak braten oder grillen

Eine Pfanne oder Grillpfanne stark erhitzen. Das Steak bei hoher Hitze von beiden Seiten je **2-3 Minuten** anbraten (je nach gewünschtem Gargrad).

4. Ruhen lassen

Das Steak nach dem Braten **5 Minuten** ruhen lassen.

5. Anrichten

Das Steak in Scheiben schneiden und mit Sesamsamen sowie Frühlingszwiebeln garnieren.

Beilagen-Tipp für 1 Portion:

- 100 g gekochter Jasminreis
- Eine kleine Portion Wok-Gemüse (z.B. Brokkoli, Pak Choi und Karotten)

Guten Appetit!