

Indisch mariniertes Hüft-Steak

Für 4 Personen

Für die Marinade:

60 ml Tomatenmark	80 ml Naturjoghurt	100 ml Sojasoße
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	50 g Ingwer
2 EL Marmelade	1 Zitrone	2 EL Cumin
1 halber TL Bockshornklee	1 TL Koriandersaat	1 TL Kardamom
1 TL süßes Paprikapulver	1 Chilischote	2 Stangen Zitronengras

Das Grillgut:

4 Hüftsteaks, à 150 g

Alternativ:

600 g Hähnchenschnitzel	Tofu	Auberginen
Pilze oder Zucchini		

Knoblauch und Zwiebel schälen, Ingwer häuten, alles mit einem scharfen Messer sehr fein hacken.

Cumin, Bockshornklee, Koriander- und Kardamomsamen sehr kurz – etwa 20 Sekunden – in einer heißen Pfanne trocken anrösten. Wenn die Gewürze bereits vorher verbrannt riechen sollten, sofort vom Herd ziehen. Im Mörser zerstoßen. Paprikapulver zufügen.

Tomatenmark, Joghurt und Sojasoße in einem hohen Gefäß mischen. Die Chilischote klein schneiden, den Zitronengras-Strunk reiben – beides zugeben und mit einem Pürierstab kurz aufschlagen. Die Zitrone auspressen, den Saft zusammen mit der Marmelade unter die Joghurt-Creme rühren.

Die Steaks mit der Marinade dick einpinseln oder darin wenden. Das Fleisch mindestens zwölf Stunden vor dem Grillen gekühlt ziehen lassen.

Marinade auf den Steaks belassen, auf den Grill legen. Fertiges Fleisch zehn Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Tipps:

Hüftsteaks trocknen beim Grillen wenig aus, weil sie viel Bindegewebe enthalten. Die saure Marinade zersetzt es, das Fleisch wird butterweich.

Über der Gluthitze reagieren Fleischeiweiße mit dem Zucker von Marmelade und Zwiebeln. Karamell-Aromen entstehen. Indische Gewürze, Sojasoße und Tomatenmark geben Extra-Kicks.

test Juni 2018