KIKKOMAN

# Steak in Sojasaucen-Marinade mit Kräutern

Gesamtzeit **45 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Marinierdauer **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**3.384 kJ / 846 kcal**

Fett: **53 g** Eiweiß: **86 g**
Kohlenhydrate: **5 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **2** | Lendensteaks |
| **60 ml** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1** | Rosmarinzweig |
| **2** | Thymianzweige |
| **0,5 Bund** | Petersilie |
| **1 TL** | Senf |
| **2** | Knoblauchzehen |
| | Pfeffer |
| **3 EL** | Olivenöl |
| **1 EL** | Scharfe Sauce |

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

Alle Zutaten für die Marinade in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer gründlich pürieren.

**Schritt 2**

Fleisch mit der gemischten Marinade bestreichen und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

**Schritt 3**

Danach die überschüssige Marinade entfernen und die Steaks je nach Geschmack auf einer bei hoher Temperatur vorgeheizten Fläche 2–5 Minuten von jeder Seite grillen.