

## Teriyaki-Rinderfilet-Spieße vom Grill



Zubereitungszeit **45 Minuten**

Kalorien pro Portion **289**

### Zutaten für 4 Personen

500 g Rinderfilet  
1 rote Paprikaschote  
1 Honigmelone  
7 EL Pflanzenöl  
10 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch  
3 EL Honig  
Thymian  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Kurkuma  
Currypulver

1. Filet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und mit dem Fruchtfleisch der Melone in grobe Stücke schneiden.
3. Filet, Paprikaschote und Melone auf Spieße reihen.
4. 6 EL Öl, 9 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch, Honig, Thymian und Pfeffer verrühren und die Spieße damit bestreichen.
5. Für den Dip Paprikaschote halbieren, putzen und waschen.
6. Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit der Paprikaschote würfeln.
7. Alles in restlichem, erhitztem Öl andünsten. Restliche Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.
8. Pürieren und mit Kurkuma und Currypulver würzen.
9. Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillschale ca. 5-10 Minuten grillen und mit dem Dip sowie nach Wunsch mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit!