

Wassermelonen-Steak



Zutaten

Für 2 Personen

½ Wassermelone
4 EL Soja-Sauce
1 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen
Chilipulver
Salz
Pfeffer
Sesam
Italienische Kräutermischung

Zubereitung

Für die Marinade die Soja-Sauce, das Sesamöl und den gepressten Knoblauch mit Chili, Salz und Pfeffer in einer flachen Schale vermischen.

Die Wassermelone in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und für 20 Minuten in der Marinade einlegen.

Die Steaks danach in einer heißen Pfanne mit Sesamöl kross braten, dabei mit Sesam bestreuen.

Die Wassermelonen-Steaks mit einer Prise italienischer Kräuter servieren.