



Monkey Gland Steak

Monkey Gland Steak

4 Rindersteaks (oder vom Strauß) (ca. á 230 g)

1 Zwiebel

800 g Tomaten, geschält

150 ml Tomatenketchup

75 ml Maitre Marcel Worcestershire Sauce

2 Knoblauchzehen

100 ml Jambo Africa Montagu Tomato & Peach Chutney

65 g Zucker, braun

2 Esslöffel Leverno Aceto Balsamico di Modena

1 Esslöffel Tabasco

75 ml Wasser

Etwas Öl

Monkey Gland Steak

1. Zwiebel würfeln und Knoblauch hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann die restlichen Zutaten bis

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

auf die Steaks hinzufügen und alles gut vermengen. Die Sauce für 10-15 min köcheln lassen.

In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und Steaks darin je nach gewünschten Gargrad anbraten.

Beim Servieren die Sauce über die Steaks geben und mit Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Salat servieren.