

SNACKS & STREETFOOD

Suya – nigerianische Rindfleischspieße



VORBEREITUNG
20 Min.

KOCHEN
12 Min.

GESAMT
32 Min.

MENGE
4 Portionen

Suya ist das bekannteste Streetfood Nigerias: dünn geschnittenes Rindfleisch, eingerieben mit einer scharfen Gewürzmischung auf Erdnussbasis (Yaji) und über Holzkohle gegrillt.

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Rinderhüfte oder Rumpsteak
- 4–5 EL Suya-Gewürz plus etwas zum Bestreuen
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Brühwürfel, zerbröselt
- Salz
- Zum Servieren: rote Zwiebeln, Tomaten, Weißkohl
- Holzspieße, 30 Minuten gewässert

Zubereitung

- 1 Fleisch leicht anfrieren, dann in sehr dünne Streifen (3–5 mm) schneiden.
- 2 Mit Öl, Brühwürfel, etwas Salz und dem Suya-Gewürz einreiben und mindestens 30 Minuten, besser über Nacht, marinieren.
- 3 Streifen wellenförmig auf die Spieße stecken.
- 4 Auf dem Grill bei starker Hitze oder im Ofen unter dem Grill (ca. 220 °C) 10–12 Minuten garen, dabei einmal wenden und mit Öl bestreichen.
- 5 Vor dem Servieren mit Suya-Gewürz bestreuen.

Tipps

- Suya-Gewürz enthält in der Regel Erdnüsse – bei Allergie das Etikett prüfen.
- Mit Hähnchenbrust funktioniert das Rezept genauso.

Häufige Fragen

Wie scharf ist Suya?

Das hängt vom Gewürz ab: Die Hot-Variante ist kräftig scharf. Wer es milder mag, nimmt weniger Gewürz für die Marinade und bestreut erst am Tisch nach Geschmack.

Kann ich Suya ohne Grill machen?

Ja. Die Spieße im Ofen unter dem Grill bei ca. 220 °C 10–12 Minuten garen und dabei einmal wenden. Das Fleisch muss vollständig durchgegart sein.

Ist Suya-Gewürz für Erdnussallergiker geeignet?

Nein, Suya-Gewürz enthält in der Regel Erdnüsse. Bei einer Allergie unbedingt das Etikett prüfen.

Welches Fleisch eignet sich für Suya?

Im Rezept wird Rinderhüfte oder Rumpsteak verwendet. Mit Hähnchenbrust funktioniert es genauso.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Suya Gewürz Hot 100 g – Kebab Spice
- MAGGI Chicken Würztabletten 60 × 10 g

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/suya/



Scannen & einkaufen