

Rezept

Bunte Grillspieße mit Rindfleisch

Ein Rezept von Bunte Grillspieße mit Rindfleisch, am 11.12.2024

Zutaten

1 EL schwarze Pfefferkörner	2 Zweige Rosmarin
5 kleine Schalotten	8-10 frische kleine Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Salz	1 kleine rote Paprikaschote
1 dünner Zucchini	2 dicke Rumpsteaks (à ca. 200 g)
Öl für den Grillrost	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Spieße | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Die Rosmarinzwige waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen. 1 Schalotte und 2 Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und mit Rosmarin, Pfeffer und Öl verrühren.
2. Wasser in einem kleinen Topf mit dem Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Die restlichen Schalotten und Knoblauchzehen schälen und im kochenden Wasser 3 Min. blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken. Paprikaschote und Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden.
3. Steaks in größere Würfel schneiden und abwechselnd mit Schalotten, Knoblauchzehen, Zucchini- und Paprikastücken auf die Spieße stecken. Die Spieße mit der Marinade einreiben und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Std. marinieren.
4. Den Holzkohलगrill anheizen. Die Spieße aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Hitze auf dem eingölten Grillrost insgesamt 12-15 Min. grillen, dabei mehrmals wenden und nach Wunsch mit restlicher Marinade bestreichen. Spieße salzen und servieren.