

Rezept

Bunte Karibik-Spieße

Ein Rezept von Bunte Karibik-Spieße, am 11.12.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1/2 TL Korianderkörner | 1/2 TL Pimentkörner |
| 1/2 TL schwarze Pfefferkörner | 1 TL Chiliflocken |
| 6 EL Olivenöl | 2 EL weißer Rum (ersatzweise Limettensaft) |
| Salz | 1 TL brauner Zucker |
| 1 kleines Schweinefilet (ca. 500 g) | 1 kleiner Zucchini |
| 1 kleine rote Paprikaschote | 1/2 Ananas |
| 1 weiße Zwiebel | 2 EL weiße Sesamsamen |
| 8 Spieße (Holzspieße vorher wässern!) | Öl zum Bepinseln |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Gewürze und Chili in einem Mörser zerstoßen und mit Öl, Rum, ca. 1 TL Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Fleisch trocken tupfen, Sehnen und Haut entfernen. Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, in der Marinade wenden.
2. Den Zucchini waschen, putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Ananashälfte längs halbieren, den Strunk entfernen. Ananas schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in die einzelnen Schichten teilen.
3. Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Zucchini-, Paprika-, Ananas- und Zwiebelstücken auf die Spieße stecken. Die Spieße auf einen großen Teller oder ein Tablett legen, mit übriger Marinade beträufeln und noch 10 - 20 Min. ziehen lassen.
4. Den Grill vorheizen, den Rost mit Öl einreiben. Die Spieße bei mittlerer Hitze 10 - 12 Min. grillen, dabei mehrmals wenden und mit Marinade bepinseln. Mit Sesam bestreuen und servieren. Dazu passt Limetten-Gurken-Joghurt (siehe Rezept-Tipp).