

Rezept

Steak-Ananas-Spieße

Ein Rezept von Steak-Ananas-Spieße, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|--|--------------------------------|
| 3 EL Ahornsirup | 3 EL Tomatenmark |
| 2 EL Senf | 3 EL Öl |
| Salz | Pfeffer |
| geräuchertes Paprikapulver | 600 g Rinderhüftsteak |
| 200 g geräucherter durchwachsener Speck | 1 rote Paprika |
| $\frac{1}{2}$ Ananas (längs halbiert; ca. 500 g) | Meersalzflocken (Fleur de sel) |

Außerdem

8 lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 34 g F, 41 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Ahornsirup mit Tomatenmark, Senf, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Speck in ca. 5 mm dünne Scheiben, dann in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Ananashälfte putzen, schälen, längs dritteln und den Strunk entfernen. Die Drittel in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
2. Backofen mitsamt Backblech auf 220° vorheizen. Alle Zutaten im Wechsel auf 8 Spieße stecken und mit Marinade bestreichen. Backblech mit übrigem Öl (1 EL) einfetten. Spieße darauflegen, mit übriger Marinade bestreichen und im Ofen (Mitte) nach gewünschtem Gargrad des Steaks 7-10 Min. garen, nach 4-5 Min. wenden. Grill dazuschalten und die Spieße in 4-5 Min. fertig garen. Herausnehmen und auf Teller verteilen. Die Sauce auf dem Blech glatt rühren und vorsichtig darübergießen. Mit Meersalzflocken bestreuen.