

Rindfleisch-Garnelen-Spieß mit Avocado, Spaghetti-Salat

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	100 g Rindersteak	125 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	1 Avocado
1 Limette	1 Pfirsich	1 Orange
1 Mango	2 Zweige Zitronenmelisse	2 Zweige Zitronenthymian
2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Maracujaessig	2 EL Maracujasirup
Olivenöl, Butter	Salz, Pfeffer	

Die Spaghetti in Salzwasser garkochen. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Holzspieße in Olivenöl einlegen, damit sich das Fleisch nachher leichter löst. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Avocado von Schale und Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl, Knoblauch und Limettensaft zugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen von Schale und Darm befreien und waschen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Garnelen in der Paste wenden und nun abwechselnd mit dem Rindfleisch auf die Spieße stecken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten. Anschließend mit der restlichen Paste bestreichen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Paprika und die Mango schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Pfirsich entkernen und würfeln. Die Orange filetieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Für das Dressing Den Balsamico- mit dem Maracujaessig vermischen. Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronenmelisse und den Zitronenthymian zupfen und in die Marinade geben. Je nach Geschmack noch mit Maracujasirup abschmecken. Die Spaghetti abgießen und mit dem Obst und der Paprika vermengen. Das Dressing über den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und mit dem Spaghetti-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Ehlert am 27. August 2012