

Kebab-Spieße mit Rindfleisch

Für 4 Portionen:

Für die Marinade:

6 EL Sonnenblumenöl	1 TL Sesamöl	2 EL Sojasauce
2 TL Worcestersoße	2 TL Zitronensaft	1 TL Balsamico
2 EL Honig	1 TL Senf	1 Knoblauchzehe, gepresst
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer		

Für die Spieße:

600 g Rindfleisch (Steak, Hüfte)	12 Champignons	3 Paprikaschoten rot, gelb, grün
3 rote Zwiebeln	Salz	

Für die Marinade:

Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel miteinander verrühren.

Für die Spieße:

Das Rindfleisch zunächst in mundgerechte, möglichst gleich große Stücke schneiden.

Gib dann das Fleisch und die Marinade in eine verschließbare Frisshaltedose oder einen verschließbaren Gefrierbeutel und vermische beides gut miteinander.

Stelle das Fleisch dann für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank zum Marinieren.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und vierteln, die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und dann in Stücke schneiden, die in etwa so groß sind wie die Fleischstücke.

Die Champignons putzen.

Zusammenstellen:

Nach der Marinierzeit 4 große Spieße bereitlegen und das Fleisch und das Gemüse abwechseln auf die Spieße stecken. Ich finde es dabei optische sehr schön, wenn alle Spieße gleich aufgesteckt sind.

Die restliche Marinade zum Einpinseln der Spieße aufheben.

Die Spieße erst jetzt unmittelbar vor der Zubereitung salzen.

Dann rundherum bei relativ niedriger Temperatur grillen oder in einer großen Pfanne etwa 8 Minuten lang anbraten. Gelegentlich mit der restlichen Marinade einpinseln.

NN am 20. Juli 2022