

Espetadas – Portugiesische Rindfleischspieße mit Lorbeer



800 g Rindfleisch

6 Knoblauchzehen

2 EL **Fleur de Sel**

20 **Lorbeerblätter**

1 EL Olivenöl

optional: Lorbeerzweige



Wir machen einen Ausflug nach Portugal, genauer gesagt auf die Insel Madeira. Wer bereits dort war und die Insel kulinarisch erkundet hat, wird unweigerlich auf Espetadas gestoßen sein. Dabei handelt es sich um Rindfleischspieße, die traditionell mit reichlich Lorbeer, Salz und Knoblauch zubereitet werden. Mehr Zutaten werden auch gar nicht benötigt. Wer es richtig authentisch machen will, verwendet frische Lorbeerzweige, die als Spieß verwendet werden. Wir haben das Glück, dass ein Lorbeerbäumchen bei und auf dem Kompost wächst. Warum es dort wächst wissen wir nicht, aber es gedeiht dort wunderbar und unsere Espetadas sind der ideale Einsatzbereich für frischen Lorbeer.

Als Ausgangsprodukt für Espetadas wird Rindfleisch verwendet, in etwa 4 x 4 cm große Würfel geschnitten. Wir haben schon mehrfach Espetadas gemacht und es eignet sich beispielsweise Rinderhüfte, Roastbeef oder RibEye am Stück.

Wir haben die Rindfleischspieße mit frischem Lorbeer zubereitet. Da die Wenigsten vermutlich ein Lorbeerstrauch im Garten haben und frischer Lorbeer kaum zu bekommen ist, funktioniert das Rezept natürlich auch mit **getrockneten Lorbeerblättern**. Bei den Spießen solltet ihr möglichst **flache und breite Edelstahlgrillspieße** verwenden, auf denen sich später die aufgespießten Fleischwürfel nicht drehen können. Alternativ funktionieren aber auch **Doppelspieße** sehr gut.