

Rindersteak-Spieße

Bei diesen Rindersteak-Spießen, wird das zuvor in mundgerechte Stücke geschnittene Rindfleisch in einer würzigen Olivenöl Marinade eingelegt. Dadurch wird das Fleisch nach dem Grillen besonders zart und wegen den beigefügten mediterranen Kräutern besonders fein würzig im Geschmack.

Zutaten: für 4 Fleischspieße

Ca. 400 g Rindersteaks in 1- 1,5 cm dicke Scheiben (Rumpsteaks aus der Hüfte oder Rostbraten)

1 rote Gemüsepaprikaschote oder Spitzpaprikaschote

Für die Marinade:

2 EL mildes Olivenöl

2 - 3 Knoblauchzehen

1 frisches grünes Lorbeerblatt

1 TL Thymian frisch oder ½ TL getrockneter Thymian

Die Nadeln von einem abgezupften Stängel Rosmarin

Außerdem:

4 Spieße aus Metall oder vorgewässerte

Holzspieße (Schaschlik Spieße)

Eine schwere Gusseisen Grillpfanne oder

Elektrischen Kontaktgrill, Elektro-oder Holzkohlegrill

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Rindersteak-Spieße** sollte zuerst die Marinade angerührt werden.

Dazu Olivenöl, durch die Knoblauchpresse gedrückte Knoblauchzehen, klein geschnittene Rosmarinnadeln, Thymianblättchen oder getrockneter Thymian sowie 1 frisches grünes Lorbeerblatt in dünne Streifen geschnitten miteinander vermischen.

Zuletzt eine große Messerspitze voll frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer mit einer Gabel untermischen. **Kein Salz verwenden.**

Die Rumpsteak Scheiben in mundgerechte Stücke schneiden. Zur Marinade in die Schüssel geben und damit vermengen.

Anschließend im Kühlschrank für gut eine Stunde oder länger in der Marinade ruhen lassen. Dabei eventuell 1- 2 x zwischendurch in der Marinade erneut wenden.

Bei Verwendung von Holzspießen, diese bis zum Gebrauch in kaltes Wasser einlegen.

Für die Fertigstellung der Rindersteak-Spieße:

Gewaschene, geputzte Paprikaschote in etwa so große Stücke wie das Fleisch schneiden.

Abwechselnd Rindfleisch mit Paprikaschote auf die Spieße aufstecken.

Nun entweder in einer Grillpfanne auf dem Herd, auf einem elektrischen Kontaktgrill, auf dem Gas- oder Elektrogrill oder Holzkohlengrill im Freien auf beiden Seiten grillen.

Auf bereitstehende Teller legen und erst jetzt mit Salz und nochmals etwas frisch gemahlenen Pfeffer nach persönlichem Geschmack würzen.

Als weitere Beilage schmeckt eine pikante Grillsoße gekauft oder nach

Rezept **Grillsoße selbst gemacht**,

sowie ein Salat, Brot oder Baguette oder Kartoffeln dazu.

Kalorienangaben

Ein Rindersteak-Spieß mit ca. 100 g Fleischanteil enthalten ca. 208 kcal und ca. 7,6 g Fett



www.mamas-rezepte.de

