

Italienische Rindfleisch-Spiesse vom Grill



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 55 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Rindshuft vom Schweizer Rind
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Peperoncino – siehe Tipp
- 2 Zweige** Rosmarin
- 4 Zweige** Thymian
- 4 Zweige** Majoran oder Oregano
- 2 EL** kräftiger Rotwein
- 3 EL** HOLL-Rapsöl
- Salz**
- 3 EL** Balsamicoessig
- 2 EL** scharfer Senf
- 1 TL** Honig
- schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- 3 EL** kalt gepresstes Rapsöl
- 800 g** Tomaten
- 1 Dose** Kichererbsen
- 2** Frühlingszwiebeln
- 1 Bund** Basilikum

Zubereitung

- 1** Knoblauch schälen und fein reiben. Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und die Schote sehr fein hacken. Kräuter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Knoblauch, Peperoncino, Kräuter, Rotwein und Öl zu einer Marinade rühren.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 432** kcal
- 34 g** Eiweiss
- 23 g** Kohlenhydrate
- 21 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

- 2 Rindshuft in 2 cm grosse Würfel schneiden, salzen und mit der Marinade mischen. Das Fleisch auf Spiesse stecken und zugedeckt auf einer Platte 1 Stunde marinieren lassen.
- 3 In einer Schüssel Balsamico, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das kalt gepresste Öl unterrühren.
- 4 Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und kalt abspülen. Tomaten und Kichererbsen zur Balsamico-Senf-Sauce geben.
- 5 Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Basilikum in feine Stiefen schneiden. Beides ebenfalls zu den Tomaten und Kichererbsen geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Spiesse auf dem für indirekte Hitze vorgeheizten Grill zugedeckt beidseitig 3-4 Minuten braten. Mit dem Tomaten-Kichererbsen-Salat anrichten und servieren.