

»Fleischspieße mit Ofengemüse« Ein Sommergericht für 4-6 Personen

- je 350g Rind,- Schweine- oder
- Putenfleisch zum Kurzbraten
- 400 g kleine Frühkartoffeln
- je 300g Karotten; Paprika, Zucchini, Kirschtomaten
- Zwiebeln / Knoblauch
- Chilipulver, Rosmarin, Thymian, Oregano (frisch oder getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Fleisch in Stücken kaufen oder als 4-5cm Würfel vorbereiten, Kartoffeln und Gemüse waschen und in gleich große Stücke (ca. 3cm) schneiden (Tomaten ganz lassen) 4 Knoblauchzehen vierteln und Zwiebeln je nach Größe vierteln oder fünfteln

Marinade: 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 Messerspitze Chili und je nach Geschmack eine gute Menge Oregano, Rosmarin und Thymian, 1 Zehe Knoblauch in einen Mörser geben und vermahlen. Ca. 10 EL Olivenöl zugeben und Mischen.

Fleischstücke in der Marinade wenden und nach Sorte abwechselnd mit je einer geviertelten Zwiebelschicht getrennt auf Spieße stecken.

Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse mit den Zwiebeln und Knoblauch darauf verteilen und mit Rosmarin, Oregano, Salz, Pfeffer und ein paar EL Olivenöl auf dem Backblech verteilen und bei 180° C Umluft ca. 25-35 Minuten garen.

Spieße immer bei mittlerer Hitze entweder auf dem Grill, im Backofen oder in der Pfanne mit Olivenöl garen, nicht zu heiß werden, damit die Kräuter nicht verbrennen.

Danach Blechgemüse auf einen Teller geben, Fleischspieß darauf anrichten und servieren.

Wiblingen am Pranger

Pranger 1
89079 Ulm-Wiblingen
Tel. 0731 . 94 58 95 98
Öffnungszeiten
Mo-Fr: 7.30-18.00 Uhr
Sa 7.30-12.30 Uhr