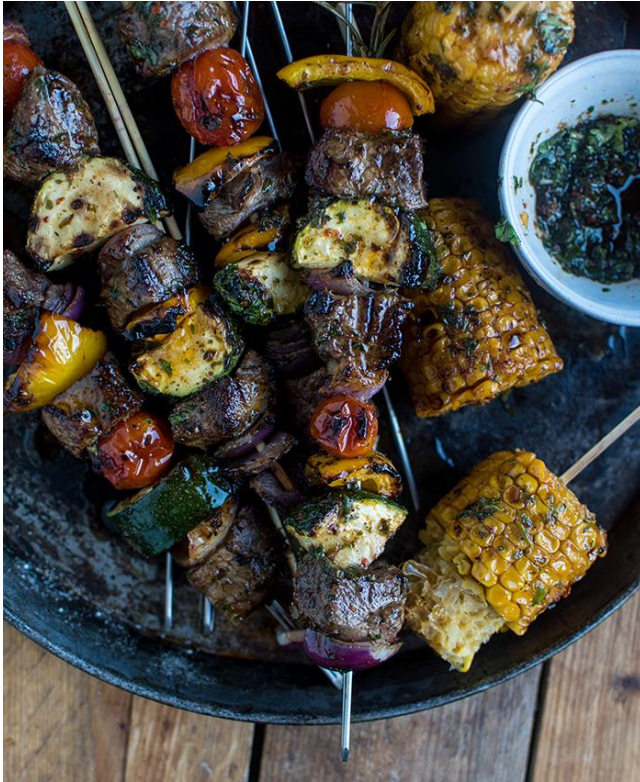


Grillspieße mit Kräuter-Chili-Marinade



Einkaufsliste:

Für ca. 12 Spieße
600g Rinderfilet
2 Paprika
12 Kirschtomaten
1 große Zucchini
2 rote Zwiebeln
12 kleine Rosmarinzweige

Für die Maiskolben:
4 Maiskolben
30g Butter
1TL Salz

Für die Marinade:
70ml Olivenöl
10ml Zitronensaft
12-15 Blätter Basilikum
2EL gehackte Petersilie
1TL getr. Oregano
1TL Chiliflocken oder 1 Chili in feine Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen
1TL groben, schwarzen Pfeffer
2TL Salz

So wird's gemacht

Zunächst die Marinade vorbereiten. Hierfür die Knoblauchzehen pressen, in das Olivenöl geben. Die restlichen Zutaten für die Marinade vermengen und mit der Olivenöl-Masse verrühren.

Das Fleisch mit 1/3 der Marinade einschmieren und abgedeckt im Kühlschrank 60 Minuten ziehen lassen. Derweil das Gemüse waschen und vorbereiten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln vierteln, Zucchini je nach Größe halbieren oder vierteln.

Nun das Fleisch in ca. 3cm dicke Stücke schneiden. Mit der Zucchini beginnend alle Zutaten nacheinander aufspießen, im 2-3 Stücke Fleisch je Spieß rechnen. Zum Schluss mit 1/3 der Marinade die Spieße einpinseln. Bis zum Grillen oder Braten abgedeckt kalt stellen.

Spieße von allen Seiten ca. 5-7 Minuten grillen, je nach Größe und Hitze des Grills.

Für die Mais-Spieße die Maiskolben halbieren oder dritteln. Mit weicher Butter einreiben und mit dem Salz bestreuen. Vor dem Grillen mit 1/3 der Marinade einpinseln und von allen Seiten 2-3 Minuten grillen.

Tipp: Spieße können auch ohne Fleisch zubereitet werden. Dann gerne um weiteres Gemüse wie Aubergine ergänzen.