

BORA Rezept

Rinder Spieße mit roten Zwiebeln und Okraschoten





Zubereitungszeit
30 Min.

2 Personen

ZUBEREITUNG

1. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Die Okraschoten waschen, abtrocknen und den Stielansatz vorsichtig abschneiden, ohne die Schote dabei einzuschneiden.

2. Für die Marinade den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut vermengen. Die Fleischwürfel und Zwiebeln in die Schüssel geben, mit der Marinade mischen und für mindestens 30 Min. - besser über Nacht - marinieren. Dann abwechselnd Fleisch und Zwiebel auf die Schaschlik Spieße aufspießen.

3. Eine Pfanne erhitzen oder den Tepan auf 230° aufheizen und die Spieße von jeder Seite ca. 2-3 Min. scharf anbraten. Dann die Spieße aus der Pfanne oder vom Tepan nehmen und abgedeckt (ggf. in der BORA Multischublade oder im BORA X BO bei 50 Grad) ruhen lassen, sodass sie schön saftig und medium gegart sind. In der Zwischenzeit die Okraschoten in 1 EL Olivenöl 3-5 Min. scharf anbraten. Die Spieße mit den Okraschoten servieren.

ZUTATEN

500 g Rinderfilet
4 rote Zwiebeln
200 g Okraschoten
6 Schaschlik Spieße

MARINADE

3 Zweige Rosmarin
5 Blätter Salbei
2 Knoblauchzehen
1 EL Rotweinessig
1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

