

KALBSSATÉ-SPIESSCHEN



Milchprodukte
passen immer.



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

ZUTATEN

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Marinieren: ca. 3 Stunden

Für 4 Personen

8 Spiesse

Marinade:

2 EL Kokosraspeln

2 TL Rohrzucker

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Ingwerwurzel, gerieben

1 rote Chilischote, entkernt, fein gehackt

1 EL Bratcrème

1 EL Zitronensaft

1 EL Apfelsaft

600 g Kalbssteaks, längs in 6-8 mm dicke Streifen
geschnitten

Salz



ZUBEREITUNG

1 Marinade: Alle Zutaten verrühren.

2 Fleisch mit der Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden marinieren.

3 Fleischstreifen wellenartig an Spiesse stecken.

4 Portionenweise bei mittlerer Hitze (sonst verbrennt die Marinade) beidseitig je 1 1/2-2 Minuten braten, salzen. Im auf 70°C vorgeheizten Ofen warm stellen. Oder auf dem Grill: Marinade vor dem Grillieren abstreifen, auffangen. Spiesse über starker Glut/höchster Gasstufe beidseitig je 2-2 1/2 Minuten grillieren. Gegen Ende mit Marinade bestreichen, salzen.

Dazu passen Petersilien-Zitronenreis und süsse Chilisauce. Petersilien-Zitronenreis: 2 EL gehackte glattblättrige Petersilie, abgeriebene Schale von 1/4 Zitrone und 1 EL Zitronensaft sowie 1 EL Butter unter einen Trockenreis mischen. Lauwarm servieren.

Süsse Chilisauce ist im Grossverteiler erhältlich.