

Grillrezepte

Grillspezialitäten Vom Rind Und Kalb Mit Gemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grillen, BBQ, Gewürze, Fleisch,

200 g Rinderfilet	1 kleine Aubergine
2 Paprikaschoten	Kräuter der Provence
2 Zwiebeln	Oregano
1 Zucchini	Einige Pfefferkörner
200 g Kalbsfilet	Koriander
6 Champignons	Olivenöl zum Grillen
2 Rote Zwiebeln	4 Spieße

Das Rinderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten putzen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen und vierteln, Zucchini putzen und in dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken.

Für die Kalbsspieße das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Champignonköpfen, geviertelten roten Zwiebeln und Auberginenstücken auf Spieße stecken.

Die Spieße mit Kräuter der Provence, Oregano, Pfefferkörnern, Koriander und Jodsalz würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und darüber verteilen.

Die Spieße mit Olivenöl bestreichen und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne rundherum grillen. Baguette oder Laugenstangen in Scheiben schneiden und mitgrillen.

Anrichten: Die Spieße auf Tellern verteilen und das Baguette dazusetzen. Dazu passen Blattsalate mit einem Dressing aus Balsamicoessig, Jodsalz, Zucker, Pfeffer, etwas Cayenne-Pfeffer, frischen Kräutern und Olivenöl.