

## Rainer Klutsch So geht's: Grill-Spieße

Freitag, 5. Juli 2019  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Schnelle Küche, Mediterran

### Zutaten:

Für den Rinderspieß

400 g	Rinderhüfte
2	rote Zwiebeln
4	feste Rosmarinzwige
1	Bio-Zitrone
1/2	Knoblauchzehe
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl
1 Msp.	Salz
1 Msp.	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl (zum Braten geeignet)



Für die Lammspieße

4 Stängel	Zitronengras
2 Zweige	Minze
1/2	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 Msp.	Salz
1 Msp.	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Lammlachse
etwas	Pflanzenöl (zum Braten geeignet)

Für die Gemüsespieße mit Schafskäse

8	Mangoldblätter
etwas	Salz
250 g	Schafs-Weichkäse in Salzlake
8	Steinschampignons
1	gelber Paprika
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Für den Rindfleischspieß das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und achteln.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und bis auf ein paar Rosmarinnadeln an der Zweigspitze die Nadeln abstreifen. Die Rosmarinnadeln zur Seite stellen.
4. Für das Kräuteröl Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein hacken.

5. Honig mit Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermischen. Zitronenschale, Knoblauch, 1 TL Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer zugeben und unter das Öl mischen.
6. Die Enden der Rosmarinzweige etwas anspitzen, die Fleischwürfel leicht mit Bratöl einpinseln und mit den Zwiebelstücken abwechselnd auf die Zweige spießen.
7. Die Spieße in einer heißen Grillpfanne zunächst von allen Seiten anbraten, dann mit der Marinade bepinseln und nur noch ganz kurz braten.
8. Die Spieße direkt servieren oder bei 70 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen warm halten.
9. Für die Lammspieße vom Zitronengras das äußere Hüllblatt entfernen.
10. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben, Minze, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut mischen.
12. Lammlachse in ca. 1 cm breite Längsstreifen schneiden. Fleischstreifen leicht mit Bratöl einpinseln, dann wie eine Ziehharmonika zusammenfalten und mit einem Fleisch- bzw. Schaschlikspieß durchbohren. Dann den Spieß herausziehen und durch den Zitronengrashalm ersetzen.
13. Die Spieße in einer heißen Grillpfanne zunächst von allen Seiten anbraten, dann mit dem Minzöl bepinseln und nur noch ganz kurz braten.
14. Die Spieße direkt servieren oder bei 70 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen warm halten.
15. Für die Gemüsespieße die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
16. Den Käse in ca. 3 große Würfel schneiden, so dass der Würfel sich gut ins Mangoldblatt einpacken lässt. Die Käsewürfel in die vorbereiteten Mangoldblätter einpacken.
17. Die Pilze putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln.
18. Das Gemüse und die Käsepäckchen abwechselnd auf Schaschlikspieße spießen.
19. Die Spieße auf dem Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten braten, bei Bedarf mit wenig Olivenöl bepinseln. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 710 kcal / 2985 kJ  
6 g Kohlenhydrate; 59 g Eiweiß; 49 g Fett