

Hier und heute



Souvlaki mit Grilltomate und Krautsalat

Kathrin Vehoff bringt den Urlaub auf den Teller. Sie macht den griechischen Klassiker Souvlaki – Spießchen aus aromatisch mariniertem Schweinefleisch. Dazu serviert die Grillmeisterin Grilltomate und selbstgemachten Krautsalat.

Das Rezept

(von Kathrin Vehoff für vier Personen)

Zutaten für Souvlaki

- 600 g Schweinerückensteak
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 3 TL Oregano, frisch
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Schweinerücken in circa 3 x 5 cm (spießgerechte) Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken. Eine halbe Zitrone auspressen und mit Olivenöl, Knoblauch, Oregano und Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Fleischstücke in die Marinade geben und im Kühlschrank ziehen lassen, am besten über Nacht. Die Fleischstücke auf einen Spieß stecken und erst von beiden Seiten direkt grillen und danach indirekt für weitere etwa zehn Minuten fertig grillen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Grillzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für die Grilltomate

- 4 große Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- einige frische Basilikumblätter
- etwas frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten waschen und am Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Knoblauch, Basilikum und Thymian fein hacken und mit Olivenöl vermischen. Die Tomaten salzen und pfeffern und mit der Olivenölmischung beträufeln. Circa 10 Minuten indirekt grillen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Grillzeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für den Krautsalat

- 1 Weißkohl
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 ml Kräuteressig

Hier und heute



- 200 ml Olivenöl
- 100 g Zucker
- 5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die äußeren Weißkohlblätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Mit einem Wellenschliffmesser ganz fein schneiden.

Tipp: Mit einer Aufschnittmaschine lässt er sich auch sehr gut fein schneiden.

Den geschnittenen Weißkohl in eine große Schüssel geben, Zucker hinzugeben und die Kohlstreifen circa zehn Minuten „durchmassieren“. So wird die Struktur des Krauts zerstört und Wasser tritt aus.

Im Anschluss die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und zum Kohl geben.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und dazugeben.

Mit Mineralwasser übergießen.

Eine kleinere schwere Schüssel auf den Kohl setzen und den Salat über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten