

Hier und heute

Fleischspieß mit Spitzkohlgemüse im Kebab-Style

Wenn es draußen kalt ist, schmeckt wärmendes Essen noch viel besser und tut richtig gut! Sterneköchin Julia Komp macht einen Fleischspieß aus der Rindersteakhälfte mit sämigem Spitzkohlgemüse im Kebab-Style.

Rezept

Fleischspieß mit sämigem Spitzkohlgemüse im Kebab-Style

von Julia Komp, für ca. vier Personen

Zutaten Spitzkohlgemüse

- 1 Spitzkohl
- 2 Schalotten
- ½ Soloknoblauch
- ½ Chili, rot
- 100 ml Kokosmilch
- fruchtiges Curry nach Belieben
- 1 EL Butter

Zubereitung

Butter in einer Pfanne golden aufschäumen. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Spitzkohl halbieren und den groben Strunk entfernen. Dann den Spitzkohl ganz fein schneiden und in die Pfanne geben. Großzügig salzen, mit Curry bestäuben und anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und sämig einkochen lassen.

Zutaten Rinderspieß

- 800 g Rindersteakhälfte oder Hirschfilet/Hirschrücken
- Je ein libanesisches Fladenbrot, Pita, Tortillabrot

Zutaten für die Marinade

- 4 EL Joghurt, 10 % Fett
- ½ Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- orientalische Gewürzmischung nach Belieben, z. B. Ras el hanout, Baharat, Berbere, Quatre Epices
- nach Belieben für die Schärfe Pul Biber oder etwas Chili
- Salz
- 2 große rote Zwiebeln

Zubereitung

Das Fleisch in circa 2 cm große Stücke würfeln. Für die Marinade den Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Olivenöl unter die Joghurtmischung rühren und mit Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch mit der Marinade mischen und im Kühlschrank circa sechs Stunden oder über Nacht marinieren lassen. Die Holzspieße in Wasser einlegen. Das Fleisch und die roten Zwiebelstücke aufspießen und auf mittlerer Temperatur etwa zwei bis drei Minuten in einer Grillpfanne braten. Das Fladenbrot mit etwas Spitzkohl belegen, die Fleischspießstücke dazugeben und mit einem Klecks Minzjoghurt servieren.

Hier und heute



Zutaten Minzjoghurt

- 300 g Joghurt, 10%
- 50 g frische Minze, fein geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst den Joghurt in einem Sieb abhängen lassen. So verliert er Flüssigkeit und schmeckt nicht wässrig. Alle Zutaten zusammen cremig vermischen und kräftig würzen.