

Rumpsteak-Gemüse-Spieße



Kramp+Gölling / Bernd Gölling

ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

Für 8 Portionen:

250 g	große, in 2 cm dicke Scheiben geschnittene Möhren
	Salz
600 g	Rumpsteak ohne Fettkante
6	rote Zwiebeln

Für die Marinade:

2	fein gehackte Rosmarinzwige
½	fein gehackter Bund Thymian
100 ml	Olivenöl
	Pfeffer

Außerdem:

	Holzspieß (alternativ Metallspieße)
	Pfeffer
	einige Thymianzweig
250 g	Crème fraîche
	Schnittlauchröllchen

Ruhen:	10 min
Dauer:	40 min
Niveau:	Mittel

1. SCHRITT

250 g große, in 2 cm dicke Scheiben geschnittene Möhren, Salz

Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser 3–4 Min. vorgaren, abgießen und kalt abschrecken.

2. SCHRITT

600 g Rumpsteak ohne Fettkante, 6 rote Zwiebeln

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen, längs halbieren und in Spalten schneiden.

3. SCHRITT

2 fein gehackte Rosmarinzwige, ½ fein gehackter Bund Thymian,

100 ml Olivenöl, Pfeffer

Für die Marinade Kräuter, Öl und Pfeffer verrühren.

4. SCHRITT

Holzspieß (alternativ Metallspieße)

Fleisch abwechselnd mit Zwiebelspalten und Möhrenscheiben auf gut gewässerte Holzspieße stecken. Großzügig mit dem Würzöl einpinseln und mindestens 10 Min. marinieren.

5. SCHRITT

Salz

Spieße salzen und in einer Pfanne ohne Fett rundherum 3–5 Min. braten. Im vorgeheizten Backofen bei 120 °C (Umluft 100 °C) 10 Min. nachziehen lassen.

6. SCHRITT

Pfeffer, einige Thymianzweig, 250 g Crème fraîche, Schnittlauchröllchen

Spieße mit Pfeffer würzen und auf Thymianzweigen servieren. Crème fraîche glatt rühren, mit Schnittlauch bestreut dazureichen.