

02

Kleine Steaks vom Spieß

4 Spieße



Zutaten

240	g	Putenbrust
280	g	Schweinefilet
320	g	Rumpsteak
8	St.	Cherrytomaten
4	kleine	Zwiebeln
4	EL	Öl
4	EL	BBQ-Gewürz (s. unten)
4	St.	Grillspieße

Zubereitung

1. Die Steaks werden in unterschiedliche Größen geschnitten:
4 Putensteaks mit je 60 g, 4 Schweinesteaks mit je 70g, und 4 Rindersteaks mit je 80 g.
2. Da die Steaks unterschiedliche Garzeiten haben, werden sie so geschnitten: Die Pute muss durch sein, das Schweinefilet noch leicht rosa und das Rindersteak medium.
3. Die Zwiebeln halbieren.
4. Spieße stecken: erst eine Tomate, dann eine kleine Zwiebelhälfte, je ein Steak der verschiedenen Sorten, wieder eine Zwiebelhälfte und eine Tomate.
5. Rundherum mit Öl bepinseln und mit BBQ-Gewürz würzen.

GutGlut's Grillgewürz

50g süßlich, pikante Würzmischung

3	EL	Meersalz, grobes
2	EL	Paprikapulver, edelsüß
2	EL	Zucker, brauner
1	TL	Nelken, gemahlen
1	TL	schwarzer Pfeffer (gemahlen)
1	TL	Zwiebelpulver
¼	TL	Muskatnuss, gerieben
½	TL	Oregano

Gewürze sorgfältig mischen und in ein verschließbares Glas geben.

Grilltechnik

- Den Grillrost gut einölen.
- Die Spieße über direkter Hitze für 8 Minuten grillen und dabei mehrmals wenden.
- Dann in einem nicht zu heißen Bereich auf dem Grillrost platzieren und für weitere 8 – 10 Minuten nachgaren lassen. Dabei ab und zu wenden.
- Ein Probestück anschneiden: Das Rindersteak sollte medium sein – dann passen auch die anderen Garstufen.