

Mittelmeer-Fiesta: Mediterraner Rindfleischspieß mit drei Dip-Saucen

Für 4 Personen

Fleisch

800 g	Entrecôte, Natura Beef	Fleisch und Gemüse in ca. 5 cm grosse
je 1 Stück	gelbe, rote, grüne Peperoni	Stücke schneiden und nacheinander auf
	Pfeffer	einen Spieß schichten, würzen.
	Salz	

Auf dem Grill oder in der Bratpfanne zubereiten.

Dip 1: Ketchup

1	Zwiebel	fein hacken
1	Knoblauchzehe	pressen
1 cm	Ingwer	fein reiben und mit dem Öl ca. 5 Minuten
1 EL	Olivenöl	dämpfen
1,5 dl	Apfelsaft	dazu giessen, aufkochen und auf die Hälfte ein-
		reduzieren lassen
400 g	Tomaten	entkernen, würfeln und mit dem Essig und
0,5 dl	Apfelessig	dem Zucker aufkochen. Hitze reduzieren und
1 EL	Zucker	ca. 30 Minuten köcheln lassen
1 TL	Salz	Gewürze begeben, pürieren und auskühlen
2 Prisen	Nelkenpulver	lassen
2 Prisen	Zimt	
etwas	Pfeffer	

Dip 2: Guacamole

2	Avocados	halbieren, entkernen mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken
1	Knoblauchzehe	pressen, ver- mengen
1	roter Chili	klein hacken, ebenfalls daruntermischen
3 EL	Limettensaft	darüberträufeln
0,75 TL	Salz	würzen
einige	Koridanderblätter	fein hacken, mit der Masse verrühren

Dip 3: Tzatziki

500 g	Gurke	schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden
1 TL	Salz	dazugeben, umrühren
350 g	griechischer Joghurt	mit den Gurkenwürfelchen vermengen
1-2	Knoblauchzehen	hacken und begeben
1 EL	Zitronensaft	dazugeben und mit Salz und Pfeffer
	Salz & Pfeffer	abschmecken

Dazu passt eine Folienkartoffel oder nach Belieben ein grüner Salat.



Rezeptsammlung
Inforama,
Ressort Hauswirtschaft

www.inforama.ch

