

## Rindfleisch-Spiess «Summertime»

Für 4 Personen, 4 Holz- oder Metallspiesse, ca. 25 cm Länge

Marinade «Summertime»	
2 EL scharfer Senf	in einer Schüssel mischen
2 EL Sojasauce	
1 Zitrone, abgeriebene Schale	
3 EL Zitronensaft	
3 EL Rapsöl	
2 Knoblauchzehen, halbiert	
mehrere Zweige Thymian, Oregano, Zitronenmelisse	
2 TL Rohrzucker	



Rezeptsammlung  
Inforama,  
Ressort Hauswirtschaft

[www.inforama.ch](http://www.inforama.ch)

### Fleisch

#### 500 g Rindshuft, in Würfeln

in der Marinade gut wenden, zugedeckt und gekühlt mehrere Stunden marinieren lassen (am besten über Nacht). Marinade abtupfen.

### Spiesse

#### Sommergemüse wie gelbe und grüne Peperoni, Cherrytomaten

abwechselnd mit den marinierten Fleischwürfeln an die Spiesse stecken. Beidseitig würzen mit Kräutersalz und Pfeffer.

### Anbraten

Bei guter Hitze beidseitig je 4 – 5 Minuten anbraten.

### Dazu passt

Zitronenkräuterbutter oder Tsatsiki  
(griechischer Joghurt mit Knoblauch,  
Gurken und Pfefferminzblättchen)

### Bemerkung

Die frischen Sommerkräuter nicht schneiden, sondern nur leicht quetschen. So geben sie ihr Aroma ab, bleiben aber nicht am Fleisch kleben und können beim Anbraten auch nicht verbrennen.

