

Gegrillte Spieße mit Langkornreis und BBQ-Sauce



Leckere Spieße

Bei diesen Spießen musste ich erfinderisch sein.

Denn ich bereite so gut wie nie solche Spieße zu.

Es sollte sich aber herausstellen, dass ich das durchaus in bestimmten Abständen machen sollte.

Denn die Spieße, schön in der Grillpfanne gegrillt, schmecken hervorragend und sind sehr lecker.

Aber das Problem war aufgrund dessen, dass ich sie so gut wie nie zubereite, dass ich keine Metallspieße für die Zubereitung hatte.

Also habe ich mir etwas einfallen lassen. Und habe für die Spieße einfach Zahnstocher zweckentfremdet.

Für einen Spieß benötigt man dann zwar etwa vier Zahnstocher.

Aber das Ergebnis wie auf den beiden Fotos abgebildet kann sich sehen lassen.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Langkornreis.

Und da der Reis natürlich ein wenig Sauce benötigt, habe ich mit passierten Tomaten und Teriyaki-Sauce einfach eine Art Ketchup oder auch BBQ-Sauce zubereitet. Die sehr lecker schmeckt.

Für 2 Personen:

- 2 dicke Schweine-Nackensteaks
- 8 große, weiße Champignons
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Langkornreis
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- Teriyaki-Sauce
- Riesling
- Salz
- Steak-Gewürzmischung
- Rapsöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Leckere BBQ-Sauce

Steaks in große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schalen abzupfen.

Stiele der Champignons entfernen. Dann Champignons vierteln.

Nacheinander jeweils Steakwürfel, Zwiebelschale und Champignon mit mehreren Zahnstochern zu einem Spieß zusammenstecken.

Davon insgesamt sechs herstellen.

Mit der Gewürzmischung und Salz auf beiden Seiten würzen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Grillpfanne mit Deckel erhitzen.

Spieße darin auf einer Seite zugedeckt sieben Minuten grillen.

Dann wenden und nochmals fünf Minuten grillen.

Gleichzeitig etwas passierte Tomaten in eine sehr kleine Pfanne geben.

Einen guten Schluck Teriyaki-Sauce dazugeben. Und mit etwas Riesling verlängern. Verrühren und erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Spieße auf einen Teller geben.

Sauce über Spieße und Reis verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Filet-Spieße auf gemischtem Salat-Bett

Hier auch ein recht einfaches Gericht. Aber sehr lecker.

Ich wähle zwei Convenience-Produkte.

Und zwar fertige, marinierte Schweinefilet-Spieße.

Dazu eine Salatmischung aus der Packung. Sie ist zerkleinert vorbereitet, aber natürlich noch ohne Dressing.

Das ergibt ein schnelles, einfaches Gericht, das aber sehr lecker ist.

[amd-zlrecipe-recipe:683]

Filet-Spieße, Spargel und Sauce Hollandaise

Am Oster-Sonntag gibt es bei mir ein Gericht mit Spargel. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Als Hauptzutat und als Fleisch beim Gericht verwende ich ein Convenience-Produkt. Und zwar Filet-Spieße von meinem Discounter, die schon fertig zubereitet und mariniert sind.

Die Spargel stammen wie die letzten Male auch wieder aus Baden.

Und die Sauce Hollandaise bereite ich natürlich nach meinem Grundrezept wieder frisch zu.

[amd-zlrecipe-recipe:656]

Fleisch-Spieße und Brokkoli

Ein einfaches Gericht. Schnell zubereitet. Aber lecker.

Ich verwende für die Hauptzutat ein Convenience-Produkt. Und zwar in Paprika-Marinade marinierte Fleisch-Spieße von meinem Discounter.

Dazu als Beilage frischen, in Salzwasser gegarten Brokkoli.

Frischer Brokoli schmeckt einfach immer wieder gut. Man kann ihn wirklich öfters zubereiten und als Beilage servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:659]