



Barbecue-Steak-Spieße mit Kartoffeln

 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Sonnenblumenöl	5 EL
Ketchup	150 g
Tomatenmark	1 EL
Honig	40 g
Balsamicoessig, hell	3 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Paprika, edelsüß	
Pfeffer, schwarz	
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Lauch	1 St.

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Ketchup, Tomatenmark, Honig, Essig, Kräuter der Provence, Paprikapulver und Pfeffer zufügen und 4 Min. einkochen.

Minutensteaks waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

Kartoffeln waschen und halbieren. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Porree waschen, Wurzelansatz entfernen, in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden und für ca. 3 Min. zu den Kartoffeln geben. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Steakstreifen abtropfen lassen und jeweils einmal gefaltet abwechselnd mit Kartoffeln und Lauchstücken auf die abgetropften Spieße schieben. Dünn mit übrigem Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem geölten Rost über dem heißen Grill ca. 7 Min. pro Seite grillen. Oder in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 3–4 Min. von jeder Seite anbraten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	557 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	37 g	Fette	24 g