Mediterrane Rinderspieße



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Zucchini	1 St.
Champignons, weiß	250 g
Lorbeerblätter, getrocknet	8 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Knoblauch und Kräutern der Provence verrühren. Fleisch darin marinieren und beiseitestellen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren.

3. Rindfleisch aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit Zucchini, Champignons und Lorbeerblatt auf Holzspieße spießen. Gemüse mit übriger Marinade bestreichen.

4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Rinderspieße darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Grillgemüse-Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	312 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g