



Kalbssaté-Spiesschen

Für 4 Personen

8 Spiesse

Marinade:

2 EL Kokosraspeln

2 TL Rohrzucker

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Ingwerwurzel, gerieben

1 rote Chilischote, entkernt,
fein gehackt

1 EL Bratcrème

1 EL Zitronensaft

1 EL Apfelsaft

600 g Kalbssteaks, längs in 6–8 mm
dicke Streifen geschnitten

Salz

1 Marinade: Alle Zutaten verrühren.

2 Fleisch mit der Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank 2–3 Stunden marinieren.

3 Fleischstreifen wellenartig an Spiesse stecken.

4 Portionenweise bei mittlerer Hitze (sonst verbrennt die Marinade) beidseitig je 1 ½–2 Minuten braten, salzen. Im auf 70 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. Oder auf dem Grill: Marinade vor dem Grillieren abstreifen, auffangen. Spiesse über starker Glut/höchster Gasstufe beidseitig je 2–2 ½ Minuten grillieren. Gegen Ende mit Marinade bestreichen, salzen.

Tipps:

- Dazu passen Petersilien-Zitronenreis und süsse Chilisauce. Petersilien-Zitronenreis: 2 EL gehackte glattblättrige Petersilie, abgeriebene Schale von ¼ Zitrone und 1 EL Zitronensaft sowie 1 EL Butter unter einen Trockenreis mischen. Lauwarm servieren.
- Süsse Chilisauce ist im Grossverteiler erhältlich.

INFOS

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Marinieren: ca. 3 Stunden



leicht

Nährwerte pro Portion: Energie 273 kcal
Eiweiss 32 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 8 g