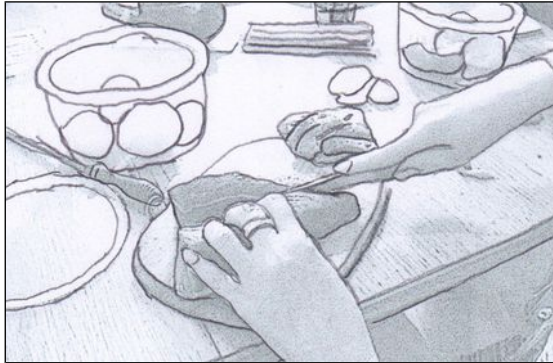


Spieße mit Rindfleisch für die Fete

spierindfete09q.odt

Zutatenliste für 12 Portionen:

- 1 kg falsches Filet (16,90 €)
- Salz, Pfeffer
- durchwachsenen ger. Speck
- 6 Zwiebeln
- 3 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- Zitronensaft
- 18 Holzspieße
- 2 St. Lauch



Das Fleisch schön kleinschneiden...

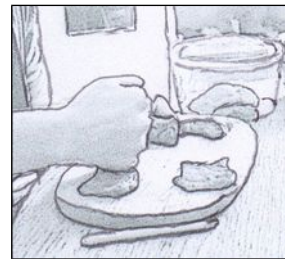
Zubereitung:

Das Filet quer zur Faser in 3 bis 4 cm große und 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Faust diese platt klopfen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Speck kleinschneiden.

Die Zwiebel so halbieren, dass man die entstandenen Halbkugelstücke auseinander friemeln kann. Die Paprika, die Aubergine und die Zucchini in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Den Backofen mit einer großen tiefen Auflaufform aus Metall ohne Öl auf 250 C° vorheizen.

Fleisch, vereinzelte Speckstücke und Gemüse schön abwechselnd auf die Holzspieße aufspießen.



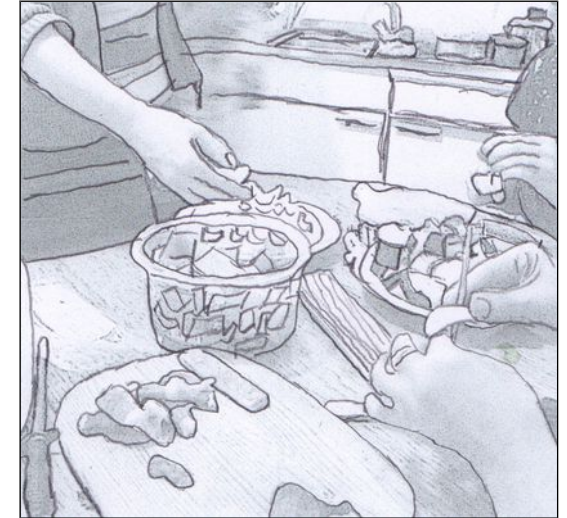
...und platt klopfen

Die Auflaufform aus dem Ofen holen und etwas Öl hineingeben. Die übriggebliebenen Gemüsestückchen kurz in dem heißen Öl wenden, danach die Spieße aufschichten und die Auflaufform sofort wieder in den Ofen schieben. Schon mal den Lauch in dünne Scheiben schneiden.

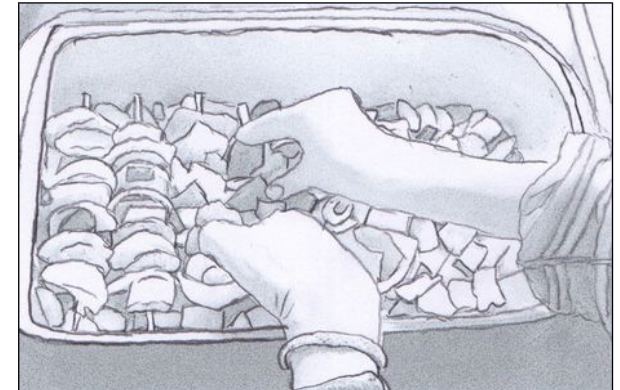
Bei 250 C° 20 Min. schmoren lassen, bevor die Ecken schwarz werden runterstellen auf 220 C°, bei der Gelegenheit den Lauch drüberstreuen. Nach insgesamt 45 Min. im Backofen müssten die Spieße gar sein.

Die Spieße schmecken heiss, lauwarm oder kalt, die Gäste können essen wenn sie Hunger haben. Passt z.B. zu selbstgebackenen Brötchen oder Brot.

Tip: Das falsche Filet muss so dünn geschnitten und geklopft werden, damit es gleichzeitig mit den Gemüsestückchen gar wird.



Hier kann man viele Hände gebrauchen



Alles in einer Auflaufform aufschichten

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	1,65 €
Zubereitungszeit:	70 Min.	Kalorien pro Portion:	199
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: 9 g F: 7 g E: 25 g	