

Schaschlik mit Röstgemüse und Salat

Für 4 Personen

Schaschlik:

400 g Rinderhüfte	4 große Pastinaken	8 Möhren
2 Gemüsezwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	400 g passierte Tomaten
4 große rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	180 g Tomaten
4 Stangen Frühlingslauch	2-3 Zweige Thymian	Olivenöl
Apfel-Balsamico	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ TL ganzer Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	

Salat:

250 g Joghurt	4 EL Honig	2 große Zitronen
2-3 Salatherzen	1 Prise Salz	

Schaschlik: Pastinaken, Möhren, Gemüsezwiebeln und 4-8 frische Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Bei einem jungen Knoblauch kann man 2 Zehen weniger verwenden und dafür den Stiel in grobe Ringe schneiden. Alles in einer tiefen Pfanne mit etwas Olivenöl anschmoren, bis es leicht Farbe annimmt. Mit 5-7 EL Apfelbalsamico ablöschen, mit 2 Prisen Salz würzen und den Essig kurz einkochen lassen. 1-2 TL Paprikapulver (süß und scharf gemischt) dazugeben und mit frischem Pfeffer und 1 Prise Kreuzkümmelsaat würzen. Passierte Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einköcheln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. 10-15 Minuten im Gemüse einköcheln lassen. Die Tomaten sollten ausreichend Flüssigkeit in die Soße geben. Falls nicht, während des Einkochens etwas Wasser angießen.

Thymianblätter oder Rosmarinnadeln fein hacken und zur Schaschlik- Gemüse-Soße geben. Kurz durchziehen lassen, aber nicht mehr kochen, sondern nur noch warm halten.

Petersilienblätter fein schneiden, die Stiele aufbewahren.

Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Frühlingslauch sowie 2 EL Olivenöl kurz vor dem Anrichten zur Gemüse- Soße geben und unterheben.

Für den Spieß das Fleisch in große Stücke (20-30 g) schneiden. Rote Zwiebeln schälen. Dabei an den Strunk-Enden knapp unter der Schale abschneiden, damit die Zwiebelspalten besser zusammenhalten und beim Schmoren nicht auseinanderfallen.

Die Zwiebeln in jeweils sechs Spalten schneiden. Abwechselnd mit den Fleischstücken auf Spieße ziehen. Dabei darauf achten, dass zum Schluss immer ein Zwiebelstück aufgespießt wird. Die Spieße salzen und in einer heißen Pfanne - am besten in einer Grillpfanne - rundum kräftig anbraten. Nach etwa 7 Minuten sollte das Fleisch außen schön angeröstet und innen saftig rosa sein.

Die Spieße auf einen Teller geben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Ein paar Tropfen Olivenöl über die Fleischspieße geben.

Tipp: Die Stiele der Petersilie in feine Ringe schneiden und über die Spieße streuen.

Salat: Für das Dressing Joghurt, Honig, Salz und den Saft von 2 Zitronen in einer Salatschüssel vermengen. Den geputzten Salat nicht in einzelne Blätter zerlegen, sondern die Salatherzen halbieren (den Kopfsalat vierteln). Die Stücke in das Dressing legen und darin wenden, damit das Dressing zwischen die Salatblätter läuft. Den Salat für etwa 5-10 Minuten im Dressing durchziehen lassen.

Anrichten: Die Fleischspieße auf das Gemüse legen und den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 29. September 2019