



Pikante Hackspieße vom Rind

& zartes Schweinesteak mit Zitrone



ca. 30min



4 Portionen

Perfekt für alle, die ihr Abendessen im Sommer gerne draußen genießen: Die würzige Hackfleischmasse und die Steaks kannst du schon morgens vorbereiten und gut verpackt im Kühlschrank ruhen lassen, dann geht es abends ganz flott. Mit leckeren Dips und Brot oder einem bunten Salat ein feines Mahl!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹
- 4 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- 16 Schaschlikspieße
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 4.9g, Eiweiß 52.0g



1. Hackfleisch würzen

Den Grill vorbereiten. 16 Schaschlikspieße in kaltem Wasser einweichen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und ½TL Salz verkneten.



4. Steaks würzen

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und rundum mit der **Tahinimarinade** einreiben.



2. Spieße vorbereiten

Die **Hackfleischmasse** zu **16 gleich großen Kugeln** portionieren, diese in längliche Röllchen formen und auf die Spieße ziehen.



5. Fleisch grillen

Die **Steaks** bei mittlerer Hitze 6-8Min. grillen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die **Hackspieße** 5-7Min. bei mittlerer Hitze grillen, dabei regelmäßig wenden. **Tipp:** Statt auf dem Grill können die **Spieße** auch in 13-15Min., die **Steaks** in 12-13Min. in einer Grillpfanne zubereitet werden.



3. Marinade anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Zitronenabrieb und -saft** mit der **Tahinipaste**, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Steaks** und die **Spieße** nach Belieben z. B. mit einem leckeren Bulgur- oder Kichererbsensalat oder Brot und Hummus anrichten und servieren.