

MARLEY SPOON



Rind-Kebabs

mit Paprika-Gemüse und Joghurtsauce



30-40min



4 Personen

Der Kebab kommt ursprünglich aus der Türkei. Kebab heißt auf türkisch so viel wie "gebratenes oder gegrilltes Fleisch". Die leckeren Rinder-Kebabs werden bei uns schonend im Rohr gegart, so bleiben sie besonders saftig! Röstgemüse und ein erfrischender Joghurt-Minz-Dip runden das Gericht ab und bringen uns kulinarisch bis an die schönsten Strände der Türkei oder mitten in das Großstadtgetümmel ...

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- rote Paprika
- Zucchini
- Joghurt 1% ⁷
- Minze
- Zwiebel
- Sambal oelek
- Habeshas Berbere
- Holzspieß
- Rinderfaschirtes
- Erdäpfel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

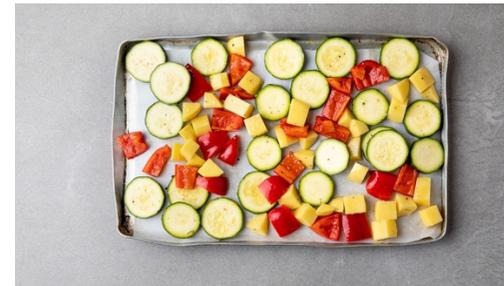
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 499.0kcal, Fett 21.2g, Eiweiß 35.3g, Kohlenhydrate 36.4g



1. Gemüse schneiden

Das Rohr auf 250°C Grillstufe vorheizen. Die **Erdäpfel** nach Wunsch schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Erdäpfel**, **Zucchini** und **Paprika** mit 2EL Olivenöl und etwas Salz vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 10Min. im Rohr backen.



3. Zwiebeln schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehe** ebenso schälen und in feine Würfel schneiden.



4. Fleisch mischen

Das **Faschierte** mit **Zwiebelwürfeln**, **Knoblauch**, **Habeshas Berbere** und je nach Schärfewunsch ein oder zwei Packungen **Sambal oelek** vermengen.



5. Kebab formen

Nun das **Fleisch** in **8** gleichgroße, längliche Rollen formen und auf die **Spieße** spießen, und andrücken. Die Spieße nach Ablauf der Backzeit mit auf das **Gemüseblech** geben und alles für weitere ca. 15-20Min. im Rohr backen bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar ist. Zwischendurch die **Spieße** und das **Gemüse** wenden, bis alles gegart ist.



6. Sauce mischen

In der Zwischenzeit die **Minze** vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die **Minze** unter den **Joghurt** mischen und mit etwas Salz abschmecken. Zum **Röstgemüse** und den **Kebab-Spießen** servieren.