

Schaschlik mit Schmorgemüse und Kopfsalat

Zutaten für Schaschlik und Gemüse (für 4 Personen):

- 400 g Rinderhüfte oder Rinderrücken
- 4 große Pastinaken
- 8 Möhren
- 2 Gemüsezwiebeln
- 0,5 Knolle frischer Knoblauch
- 400 g passierte Tomaten
- 4 große rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 180 g Tomaten
- 4 Stangen Frühlingslauch
- 2 Zweige Rosmarin
- alternativ: Thymian
- Olivenöl
- Apfel-Balsamico
- 1 TL edelsüßes Paprika-Pulver
- 1 TL scharfes Paprika-Pulver
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

Pastinaken, Möhren, Gemüsezwiebeln und frische Knoblauchzehen nach Geschmack schälen und in grobe Stücke schneiden. Bei jungem 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 etwas Apfel-Balsamico ablöschen, salzen und den Essig kurz einkochen lassen. Paprikapulver (süß und scharf gemischt) dazugeben und mit frischem Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Passierte Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten schmoren.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zum Gemüse geben und 10-15 Minuten schmoren. Die Tomaten sollten ausreichend Flüssigkeit an die Soße abgeben. Falls nicht, während des Einkochens etwas Wasser angießen.

Thymianblätter oder Rosmarinnadeln fein hacken und zum Gemüse 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. Kurz vor dem Anrichten Petersilie, Frühlingslauch und etwas Olivenöl zum Gemüse geben und unterheben.

Für die Spieße das Fleisch in große Stücke (je 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.

Zwiebeln in jeweils 6 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 legen, mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen und ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben.
Tipp: Die Stiele der Petersilie in feine Ringe schneiden und über die Spieße streuen.

Zutaten für den Salat:

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

Für das Dressing Joghurt, Honig, Salz und den Saft der Zitronen in einer Salatschüssel vermengen. Den geputzten Salat nicht in einzelne Blätter zerlegen, sondern vierteln. Die Stücke in das Dressing legen und darin wenden, damit das Dressing zwischen die Salatblätter läuft. Den Salat etwa 5-10 Minuten im Dressing ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 18.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen