

Reis Rezepte

Balkanspieß Mit Reissalat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Lamm

ZUBEREITUNG

1 Stunde plus Marinierzeit

SPIESSE

3 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarill
2 Stiele Thymian
100 ml Olivenöl
400 g Lammrücken (ausgelöst,

- küchenfertig)
1 Zucchini
12 Scheib. Schinkenspeck; dünne
- Scheiben (ca. 120 g)
20 g Butter

REISSALAT

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
6 Essl. Olivenöl
200 g Reis
1 Teel. Edelsüßes Paprikapulver

- (evtl. mehr)
100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer & Salz

JE

1 kleine Paprika rot gelb + grün
- (à 120 g)
120 g Mais (Dose)
100 g Rote Zwiebeln

8 Essl. Aceto balsamico bianco
2 Essl. Glatte Petersilie; fein
- gehackt

AUSSERDEM

Holzspieße

1. Für die Marinade die Knoblauchzehen andrücken und mit gewürfelter Schalotte, Rosmarin, Thymian und Öl in eine Schale geben. Lammrücken von Haut und Sehnen befreien und in 12 gleich große Stücke schneiden. Fleisch in das Knoblauchöl legen, abdecken und 6-8 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Für den Reissalat Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Reis und Paprikapulver zugeben und unter Rühren kurz andünsten. Wein und Brühe zugießen, mit Pfeffer und Salz würzen und offen bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig vom Reis aufgenommen ist. Dann zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte langsam gar ziehen lassen. Den Reis mit einer Gabel auflockern.
3. Paprika vierteln, entkernen, schälen und quer in 3-4 mm breite Streifen schneiden. Mais in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Rote Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden. In 2 EL heißem Olivenöl kurz andünsten, Paprika und Mais zugeben und mit Aceto balsamico ablöschen. Mit restlichem Olivenöl und Petersilie unter den ausgekühlten Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Spieße die Zucchini längs in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Sparschäler), Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und jeweils mit 1 Scheibe Speck umwickeln. Jeweils 3 Fleischstücke mit jeweils 2 Zucchiniestreifen abwechselnd auf Holzspieße stecken.
5. 4 EL Marinadenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben, Spieße wenden, vom Herd nehmen und 2-3 Minuten in der heißen Pfanne ziehen lassen. Mit dem Reissalat servieren.