

Rezept des Monats

Juli 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Fruchtige Rumpsteakspieße

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 2 EL + 1 TL Olivenöl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL Honig
- je 1 Messerspitze Kreuzkümmel und Zimt
- 12 dünne Scheiben Rumpsteak
- 300 g getrocknete Aprikosen
- Salz, Pfeffer
- Spieße



Zubereitung:

1. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. 2 Esslöffel Öl erhitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und glasig dünsten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale dünn abraspeln. Honig, Zitronenschale und 2 Esslöffel Wasser zur Knoblauch-Mischung geben. Mit Kreuzkümmel und Zimt würzen.

2. Fleisch waschen, trocken tupfen und vierteln. In die Marinade legen und zuge- deckt mindestens 1 Stunde kalt stellen. Aprikosen in warmem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen.

3. Fleisch aus der Marinade nehmen und eventuell trocken tupfen. Fleischstückchen aufrollen und abwechselnd mit Aprikosen auf Spieße stecken. Auf einem vorge- heizten Grill 6-10 Minuten unter Wenden grillen. Dabei nach Geschmack mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Frisches Baguette und eine Joghurt-Grillsauce dazu servieren.

Guten Appetit!

Rezept des Monats

Juli 2010



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Schinkenbrot vom Grill

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Stiele Salbei
- 3-4 Tomaten
- 12 Scheiben Ciabatta-Brot
- Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 12 Scheiben Bauernschinken

Zubereitung:

1. Salbei waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten waschen und in je 6 Scheiben schneiden.

2. Ciabattascheiben mit Olivenöl beträufeln. Mit je 1-2 Tomatenscheiben und Salbeiblättchen belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit je einer Scheibe Schinken umwickeln.

3. Auf einen heißen Grill legen und von jeder Seite 2-4 Minuten grillen.

Dazu schmeckt ein trockener Rotwein oder ein kühles Pils.



Guten Appetit!