

Hauptgericht



35 / 2013
die gute EssIdee

Bratspieße

mit Traubensalat und buntem Reis

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

Bratspieße

mit Traubensalat und buntem Reis

• für die ganze Familie • gut vorzubereiten

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Durchziehzeit ca. 30 Min.

Brat-/Garzeiten ca. 25 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

800 g Schweinefleisch aus der Ober- oder Unterschale
1 Knoblauchzehe
6 El Olivenöl
1 Tl Paprikapulver (edelsüß)
1 Tl italienische Kräuter
500 g Tafeltrauben
1 Bio-Salanova®-Salat
1 El Balsamessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte
200 g tegut... 8-Minuten-Reis
600 ml Gemüsebrühe
1 Pk. Junge Erbsen (= 300 g, tiefgekühlt)
6 El Ajvar

Zubereitung

1. Fleisch in große Würfel schneiden, auf 4 lange Spieße stecken. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit 3 El Öl, Paprikapulver und italienischen Kräutern verrühren, Spieße damit bestreichen, im Kühlschrank zugedeckt ca. 30 Min. durchziehen lassen.
2. Trauben waschen, halbieren. Salat waschen, trocken schleudern, klein zupfen, mit den Trauben und einem Dressing aus 1 El Öl, Balsamessig, Salz und Pfeffer locker vermengen.
3. Schalotte abziehen, fein würfeln, zusammen mit dem Reis in übrigem Öl (2 El) glasig dünsten. Brühe angießen, zugedeckt ca. 8 Min. garen, ca. 5 Min. vor Garzeitende gefrorene Erbsen zugeben und mitgaren, zuletzt 2 El Ajvar unterrühren.
4. Spieße in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett rundherum ca. 15 Min. braten, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Traubensalat, buntem Reis und übrigem Ajvar (4 El) anrichten.

Schmeckt gut dazu: ein knackiger Krautsalat! Rezepte finden Sie unter: www.tegut.com/rezepte



tegut... 8-Minuten-Reis ist ein Spitzen-Langkorn-Reis, der in einem speziellen Verfahren unter Druck gedämpft und dann erst geschält wird. Die Effekte: Ein Großteil der Nährstoffe aus der Schale gehen in das Korn über, bleiben damit beim Schälen erhalten, und der Reis ist bereits nach 8 Minuten Garzeit servierfertig.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter



tegut...
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

Tipps
aus der tegut...
Kochwerkstatt

Hoch zu Rost!

Die Spieße können Sie auch auf dem Grill zubereiten – dabei mehrmals wenden, nach 8-10 Min. sind sie fertig.

Mild oder scharf?

In den Balkanländern hat Ajvar – das hellrote Mus aus gerösteten Paprikaschoten – eine lange Tradition. Man genießt Ajvar in milder oder pikant-scharfer Zubereitung als Beilage oder verwendet es als Würzpaste für Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

