



Barbecue-Steak-Spieße mit Kartoffeln

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Sonnenblumenöl | 5 EL |
| Ketchup | 150 g |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Honig | 40 g |
| Balsamicoessig, hell | 3 EL |
| Kräuter der Provence, getrocknet | |
| Paprika, edelsüß | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Minutensteaks vom Schwein | 600 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 500 g |
| Salz | |
| Lauch | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Ketchup, Tomatenmark, Honig, Essig, Kräuter der Provence, Paprikapulver und Pfeffer zufügen und 4 Min. einkochen.
2. Minutensteaks waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.
3. Kartoffeln waschen und halbieren. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
4. Porree waschen, Wurzelansatz entfernen, in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden und für ca. 3 Min. zu den Kartoffeln geben. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
5. Steakstreifen abtropfen lassen und jeweils einmal gefaltet abwechselnd mit Kartoffeln und Lauchstücken auf die abgetropften Spieße schieben. Dünn mit übrigem Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem geölten Rost über dem heißen Grill ca. 7 Min. pro Seite grillen. Oder in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 3–4 Min. von jeder Seite anbraten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Stockbrot](#) oder Baguette.

Wenn es etwas schneller gehen soll, kannst Du einfach fertig marinierte Steaks verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 529 kcal |
| Kohlenhydrate | 53 g |
| Eiweiß | 38 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 19 g |