

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



## Kogel-Spieß mit Fleisch und knackigem Gemüse

**Koch: Stefan Hacker**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Gericht

- 12 Rinderfiletsteaks á 100 g
- Gewürzmischung (aus getrocknetem Rosmarin, Basilikum, Majoran, Kümmel, Knoblauch, Zwiebel, Paprikapulver, Senfpulver und weißem Pfeffer)
- 20 g eingelegte Ingwerscheiben
- 200 g Muskatkürbis
- 2 Stk. Pak Choi
- 2 Schalotten
- 200 g in Weißwein blanchierte Eierschwammerl
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- 4 große Metall-Spieße

### Zubereitung

1. Zuerst die Rinderfiletsteaks mit der Gewürzmischung einreiben und dann in einer Pfanne in etwas Olivenöl beidseitig je 2 Minuten anbraten, danach herausnehmen und je 4 Steaks auf einen Metallspieß aufspießen.

Tipp: Um die optimale Fleisch-Garstufe festzustellen, kann man dies am Fleisch ertasten. Fühlt es sich an wie die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger, ist es englisch/roh, fühlt es sich an, wie der Ballen unter dem Daumen an der Handinnenseite, ist es medium/zartrosa und fühlt es sich an, wie die eigene Stirn, ist es well-done, also durchgebraten.

2. Für das Gemüse die Schalotten in feine Streifen und den geschälten Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Blätter vom Pak Choi der Länge nach halbieren. Dann die Schalotten-Streifen, die Kürbis-Würfel, den Pak Choi, den eingelegten Ingwer und die in Weißwein blanchierten Eierschwammerl in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und leicht salzen.

3. Zum Schluss das Gemüse auf einem flachen Teller anrichten und je einen Kogel-Spieß mit Rinderfiletsteaks darauflegen.