

Amerikanischer Fleischspieß mit Honig-Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Für die Sauce:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)

100 ml Tomatenketchup

1-2 EL Honig

2 EL Soßenbinder (hell)

Salz, Pfeffer

Für 1 großen Fleischspieß (oder 4 kleinere):

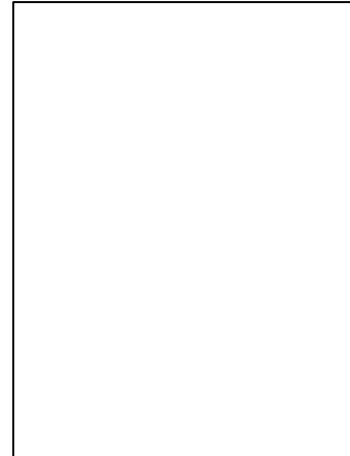
je 400 g Schweine- und Rinderfilet

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

4 große Zwiebeln

150 g durchwachsener, geräucherter Speck



Zubereitung:

1. Blaubeeren mit Tomatenketchup und Honig in einen Topf geben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Soßenbinder einrühren und erneut etwa 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
2. Filet in große Stücke schneiden. Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und das Fleisch damit kräftig einreiben. Zwiebeln pellen, halbieren und die Schichten lösen. Speck in dicke Streifen schneiden. Fleisch, Zwiebeln und Speck auf einen großen Metallspieß stecken. In einer großen Grillpfanne ringsum kräftig anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 80 Grad) ca. 15-20 Minuten garen.
3. Die Sauce zu den Spießern reichen.

Dazu Folienkartoffeln mit Crème fraîche reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 493 kcal / 2066 kJ

Fett: 26,4 g

Kohlenhydrate: 17 g

Eiweiß: 50,7 g

Tipp:

Bevor die Fleischspieße zubereitet werden, die Folienkartoffeln im Ofen bei 200 Grad garen. Aus dem Ofen nehmen und Hitze herunterschalten. Die Kartoffeln bleiben in der Folie heiß, bis die Spieße gegart sind.

