



Zeitaufwand:

Schnippeln
– 15 Minuten

Grillen
– 30 Minuten



Beinscheibe vom Schwein mit gegrillten Kartoffelscheiben und Knoblauch-Tomate und Baby-Spinat

Zutaten pro Person:

- eine Beinscheibe vom Schwein oder Schaf ca. 200 g mit dem Rub kräftig einreiben.
- Also nicht nur einfach bestreuen, sondern richtig einreiben (Rub)!
- 3 mittelgroße Kartoffel vorwiegend festkochend, geschält und in 10 mm starke Scheiben geschnitten, mit Rapsöl bestreichen und mit Curcuma bestreuen
- eine Fleischtomate, den Stielansatz herausschneiden und quer halbieren, mit einer Prise Zucker und etwas Salz bestreuen
- als Grünfutter habe ich jungen Spinat zu bereitet. Etwas Speck angebräunt, etwas Butter dazu. Den Spinat zusammenfallen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Mit Sahne abbinden und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und kurz überbacken (Backofenfunktion-Grill der Microwelle reicht da aus).

Zubereitung: ... auf die Grillplatte und los!

- Vorheizen, testen, indem man einen Tropfen Wasser zum Hüpfen bringt!
- Zuerst sind die Kartoffeln dran.
- Während die Grillplatte auf Temperatur kommt, werden die Kartoffeln nochmal mit dem Curcuma-Öl bestrichen und dann auf die heiße Platte gelegt, die zuvor ebenfalls ganz dünn mit Rapsöl bestrichen wurde.
- Damit nichts anbrennt Hitze maximal auf 2/3 reduzieren!
- Man kann zusehen wie die Kartoffelscheiben langsam glasig werden. Umdrehen!
- Jetzt die Temperatur wieder voll aufdrehen und das Fleisch auflegen und beide Seiten drei Minuten Full-Power grillen.
- Wichtig dabei, immer die Kartoffeln im Blick haben und diese immer mal wieder wenden.
- Nach 6 Minuten Temperatur reduzieren.
- Zwischendurch immer mal wieder etwas Öl auf die Karoffeln pinseln.
- Das Fleisch auf einem Teller abgedeckt entspannen lassen.
- Die Tomaten mit der Schnittseite auf die Stelle, wo das Fleisch lag, legen während die Grillplatte etwas abkühlt und die Kartoffeln fertig garen. Nach ein paar Minuten die Tomaten umdrehen, mit feingehacktem Knoblauch und einer italienischen Kräutermischung bestreuen.
- Auf der Platte etwas Platz schaffen und das Fleisch bei mittlerer Temperatur fertig grillen.
- Dabei gilt Schwein, Pute und Huhn gar (medium well), Lamm rosa (medium rare), Rind (je nach Stück und Geschmack rare oder medium rare)

Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog



Text und Bild
© Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com