

# MEIN LECKERER GARTEN

Annette Aller

## Rinderfilet-Spieße vom Grill mit Gemüsetopf und gefülltem Kohlrabi

### Hinweis:

Es werden ggf. 2 feuerfeste Töpfe zum Garen des Gemüses und der Kartoffeln sowie 6 Metall-Spieße für die Zubereitung des Rinderfilets auf dem Grill benötigt.

### Zutaten für 6 Personen

#### Für den bunten Kartoffeltopf:

600 g gemischte bunte Kartoffeln (z.B. Blauer Schwede, Rosa Tannenzapfen, Highland Burgundy Red, Chayenne)  
Salz

#### Für den bunten Gemüsetopf:

1 Kohlrabi  
1 Hokkaido-Kürbis  
1 Zucchini  
6 Karotten  
6 Urkarotten  
6 Süßkartoffeln  
2 kleine Tomaten  
250 g Quark  
Olivenöl  
Honig  
Salz  
  
Pfeffer  
Zimt  
Paprikagewürz

### **Filet-Spieße vom Grill:**

- 600 g Rinderfilet in Würfeln
- 2 Zwiebeln
- 2 – 3 Knoblauchzehen in Scheiben
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### **Kartoffeln:**

Die Kartoffeln waschen und in einen feuerfesten Topf geben. Den Topf mit Salzwasser füllen und den Inhalt bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten lang über dem Feuer garen (alternativ können die Kartoffeln auch auf dem Herd gegart werden).

### **Gemüse:**

Das gesamte Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Kürbis, Zucchini, Urkarotten und Süßkartoffeln in kleine Würfel oder Stifte schneiden.

Für den gefüllten Kohlrabi den Kohlrabi putzen, schälen, oben einen ca. 3 cm hohen „Deckel“ abschneiden und danach den unteren Teil aushöhlen. Die Karotten putzen, raspeln und mit Honig, Salz, Pfeffer, Zimt und Öl würzen. Den Quark mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit den geriebenen Karotten vermischen. Dann alles in den ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Wenn gewünscht, in den Kohlrabi Höhlen für die Augen und die Nase reinschnitzen und mit den Tomaten als Augen und einem Möhrenstift als Nase verzieren; der Deckel kann ebenfalls mit einzelnen Gemügestiften (als Haare) verziert werden.

Das gesamte Gemüse im einem feuerfesten Topf verteilen, den gefüllten Kohlrabi obendrauf setzen. Mit reichlich Öl, Salz und Pfeffer würzen und den Topf ca. bis zur Hälfte des Gemüses mit Wasser füllen. Den Inhalt bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten lang über dem Feuer garen.

### **Filet-Spieße vom Grill:**

Das Rinderfilet mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, danach für min. 15 Minuten in Olivenöl marinieren. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Rinderfilet auf die 6 Spieße stecken. Die Spieße über dem Grill garen, dabei mehrmals wenden.

### **Honig-Joghurt-Eis auf Himbeer-Püree**

#### **Zutaten für 6 Personen:**

- 4 EL Honig
- 750 g Joghurt
- 500 g Himbeeren, ggf. tiefgekühlt  
je 1 Handvoll frische Beeren nach Belieben, z.B. Brombeeren, Johannisbeeren,  
Himbeeren
- 1 Handvoll Walnüsse, geschält und halbiert
- 2 – 3 Stängel frische Minze

#### **Zubereitung:**

Joghurt und Honig verrühren und in einer Eismaschine zu Eis gefrieren lassen.

Die Himbeeren pürieren. Die frischen Beeren und die Minze waschen, die Minze-Blätter abzupfen.

Das Himbeer-Püree in Gläser füllen, Honig-Joghurt-Eis hinzugeben und mit Walnüssen, frischen Beeren und Minzblättern dekorieren.