

ANTICHUCHOS (Rinderspieße)

Zutaten:

- 1 kg Rinderherz (alternativ kann man auch in Würfel geschnittenes Rindfleisch verwenden)
- 1 Tasse Essig
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel gemahlener rote Paprika
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Oregano
- 1/2 Tasse Stout (optional)
- 1/4 Tasse Pflanzenöl
- Anticucho-Stäbchen oder Holzspieße



Beilagen:

- Kartoffeln gekocht und in Scheiben geschnitten
- Erdnusssoße (optional)
- Scharfe Soße (Llajua)

Zubereitung:

1. Marinade:

- In einer großen Schüssel Essig, Kreuzkümmel, rote Chilischote, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und Stout (falls verwendet) mischen. Das Öl dazugeben und alle Zutaten gut vermischen.

2. Fleisch:

- Die Rinderherzen gründlich reinigen und dabei Fett und Sehnen entfernen. In mittelgroße Stücke schneiden und zur Marinade geben. Darauf achten, das Fleisch vollständig mit der Mischung zu bestreichen. Mindestens 2

Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen, damit die Aromen gut aufgenommen werden.

3. Zusammenbau der Anticuchos:

- Das Fleisch aus der Marinade nehmen und die Stücke auf die Anticuchostifte oder Holzspieße fädeln, die mit Zwiebelstücken (optional) durchsetzt sind.

4. Grillen:

- Grill oder Elektrogrill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Die Anticuchos darauf legen und von beiden Seiten garen, bis das Fleisch gar und leicht gebräunt ist. Die Garzeit beträgt in der Regel ca. 10-15 Minuten, abhängig von der Dicke des Fleisches.

5. Servieren:

- Die Anticuchos heiß servieren, als Beilagen schmecken gekochte Kartoffelscheiben und Saucen wie Erdnusssauce oder Lljua (bolivianische scharfe Sauce) dazu.

Guten Appetit bzw. ¡Buen provecho! 😊