

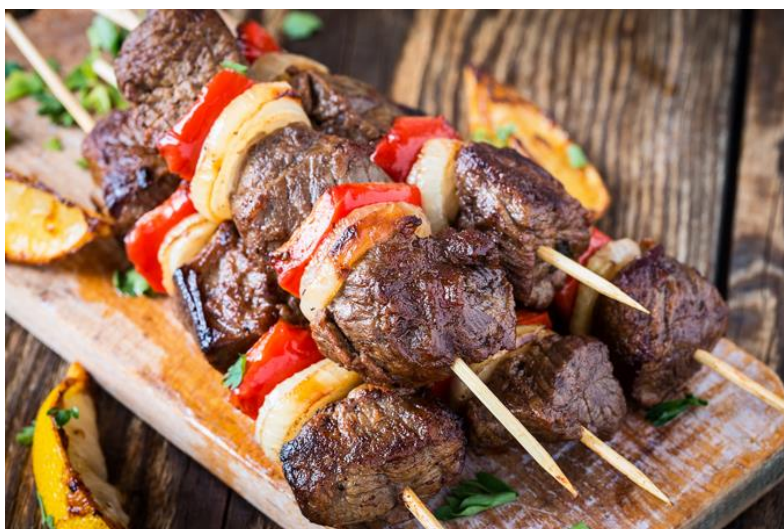
Thys Smit aus Südafrika empfiehlt:

### African Pinotage Sosaties

#### & Meerendal Pinotage

##### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Straußenfilet  
(alternativ Lamm oder Rind)
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 schlanke, gelbe Zucchini
- 1 Bund frischer Koriander
- 12 Knoblauchzehen, gepellt
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 240 g Aprikosenmarmelade
- 100 ml Pinotage Rotwein
- 300 ml Olivenöl
- 150 ml Limettensaft
- 2 TL Salz
- 12 Holzspieße, ca. 25 cm lang



##### Zubereitung

Vortag: Koriander waschen und von Stängeln befreien. Hälfte des Korianders im Mixer mit 1 TL Salz, 150 ml Olivenöl, 6 Knoblauchzehen, 240 g Marmelade, 2 TL Kreuzkümmel und 100 ml Pinotage Rotwein zur sämigen Marinade häckseln. Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden und in eine Schale (kein Metall) geben. Gut mit Marinade vermengen. Im frisch gereinigten Mixer restlichen Koriander, 6 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl, 1 TL Salz und 150 ml Limettensaft zur zweiten Marinade pürieren. Paprikaschoten und Zucchini putzen und alles in 4 cm breite Stücke schneiden. Gemüse in eine zweite Schüssel geben und mit der neuen Marinade gut vermengen. Beide Schüsseln zugedeckt über Nacht zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Grilltag: Fleisch- und Gemüsestücke abwechselnd auf Holzspieße stecken und bei mittlerer Hitze 10 – 15 Minuten grillen. Ab und zu wenden und mit restlicher Marinade beträufeln.

Der passende Wein zu diesen leckeren Spießen? Natürlich der Meerendal Pinotage!