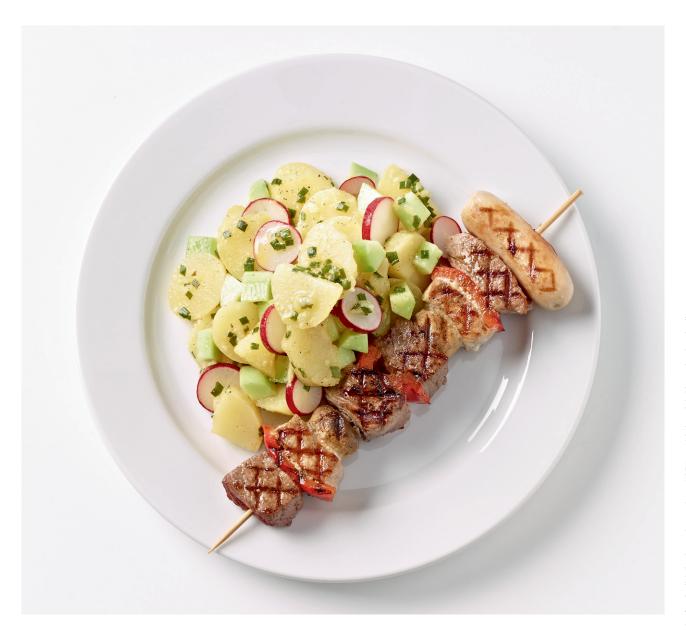


Rezept zum optimalen Teller

Spiessli vom Grill mit Kartoffelsalat





Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	510 kcal	
Eiweiss	31 g	24%
Kohlenhydrate	42 g	33%
Fett	24 g	43%



Rezept zum optimalen Teller

Spiessli vom Grill mit Kartoffelsalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

Kartoffelsalat mit Radieschen und Gurke:

1 kg festkochende Kartoffeln

1½ dl Gemüsebouillon

1 Zwiebel1 Bund Radieschen1 Salatgurke

Sauce:

1 EL Senf

4 EL Weissweinessig

6 EL Rapsöl 1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Spiessli:

ca. 460 g Fleisch für Spiessli (z.B. 120 g

Rindseckstück, 120 g Kalbfleisch von der

Nuss, 120 g Schweinsnierstück und

4 Cipollata)

grosse PeperoniChampignons

4 Grillspiesse, ca. 25 cm lang



Zubereitung

Kartoffeln in der Schale in siedendem Salzwasser oder im Dampf weich kochen. Noch warm schälen und in Scheiben schneiden. Bouillon aufkochen zugeben, über die noch warmen Kartoffeln giessen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zutaten für die Sauce mischen. Radieschen in Scheiben schneiden, Salatgurke klein würfeln, Zwiebeln und Schnittlauch hacken, alles zu den Kartoffeln geben. Sauce darüber giessen und alles gut verrühren.

Peperoni rüsten und in gleich grosse Stücke schneiden. Fleisch in gleichmässige Stücke schneiden. Abwechslungsweise Peperoni mit dem Fleisch und den geputzten Champignons auf die Grillspiesse stecken. Bemerkung: Wer Holzspiesse verwendet, sollte diese zuerst in kaltes Wasser einlegen.

Spiessli auf dem Grill 6-8 Minuten beidseitig grillieren. Zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren.

