



Rezept zum Tellermodell

Spießli vom Grill mit Kartoffelsalat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	510 kcl
Eiweiss	31 g
Kohlenhydrate	42 g
Fett	24 g

In % der Gesamtenergie

24%
33%
43%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/tellermodelle und www.sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 10.2015



Rezept zum Tellermodell

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	Zwiebel
1 Bund	Radieschen
1	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)
1	grosse Peperoni
8	Champignons
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.