



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Rezept zum ausgewogenen Teller

Spiessli vom Grill mit Kartoffelsalat



Nährwertangaben pro Portion

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





Rezept zum ausgewogenen 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 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.

