

Rezept zum Tellermodell

## 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 Tellermodell

# Spiessli vom Grill mit Kartoffelsalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

## Zutaten

Kartoffelsalat mit Radieschen und Gurke:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 ½ 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



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter [www.sgs-schweizerfleisch.ch/ernaehung](http://www.sgs-schweizerfleisch.ch/ernaehung) und [www.sgs-schweizerfleisch.ch/teller](http://www.sgs-schweizerfleisch.ch/teller). Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 10.2014

## 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.