

Grillierte Schweinefleisch-Spiesse an Zitronen-Marinade

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Schweinshals vom Schweizer Schwein
- 1** unbehandelte Zitrone
- 1 EL** Senf
- 1 TL** getrockneter Oregano
- 3 EL** HOLL-Rapsöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 8** Holzspiesse
- 800 g** kleine Kartoffeln
- 200 g** rote Zwiebeln
- 1** Salatgurke
- 2** Knoblauchzehen
- 1 Bund** Peterli
- 0.5 Bund** Dill
- 250 g** griechischer Joghurt

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 657** kcal
- 42 g** Eiweiss
- 39 g** Kohlenhydrate
- 35 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Je nach Grösse des Grills können die Kartoffeln in der Gratinform ebenfalls bei indirekter Hitze auf dem Grill (Punkt 4) zubereitet werden.

Zubereitung

- 1** Die Schale der Zitrone fein abreiben. Den Saft von einer halben Zitrone auspressen. Beides mit dem Senf, dem Oregano und der Hälfte des Öls verrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Das Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden und mit der Marinade mischen. Das Fleisch auf die Spiesse stecken und zugedeckt auf einer Platte 1 Stunde marinieren lassen.

- 3 Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser zugedeckt 20 Minuten kochen. Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 4 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln abgiessen und mit den Zwiebeln in eine Gratinform geben. Mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Kartoffeln und Zwiebeln im heissen Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten backen.
- 5 Gurke an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben und salzen. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Knoblauch schälen und fein reiben. Peterli und Dill hacken.
- 6 Die Gurke in einem Küchentuch kräftig auspressen. Dann in einer Schüssel mit dem Knoblauch, den Kräutern und dem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Die Spiesse auf dem für indirekte Hitze vorgeheizten Grill beidseitig je 2–3 Minuten braten. Mit dem Gurken-Joghurt und den Kartoffeln servieren.