Bowl mit würzigem Schweinsnierstück, grilliertem Mais und Tomaten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Nierstück vom Schweizer Schwein à ca. 700g
2 EL	Gyros-Gewürz
4	Tomaten
4	Maiskolben, vorgekocht
1	Gurke
1	Papaya
1	Avocado
	Salz
2	Limetten
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Koriander
6 EL	Olivenöl
120 g	Tortilla-Chips

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

827	kcal
50 g	Eiweiss
63 g	Kohlenhydrate
38 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Adiós Resten

Als Alternative kalten Braten klein schneiden und mit Gyros-Gewürz kurz aufbraten.

Zubereitung

1. Schweinsnierstück 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, quer halbieren und kräftig mit Gyros-Gewürz einreiben.

2. Tomaten halbieren und mit dem Mais in eine Grillpfanne geben. Mais bei starker Hitze 8–10 Minuten grillieren, Tomaten 3–4 Minuten. Den Mais gelegentlich wenden.

3. Gurke putzen, Papaya und Avocado schälen, klein schneiden und in vier grosse Bowls geben. Maiskörner vom Kolben schneiden und mit den Tomaten in die Bowls verteilen.

4 Schweinsnierstücke in der Grillpfanne von beiden Seiten 3–4 Minuten knusprig grillieren. In feine Scheiben schneiden und nochmals für 2 Minuten in die Grillpfanne geben. Leicht salzen und in die Bowl geben.

5 Limettensaft, Salz, Pfeffer und kleingezupften Koriander verrühren. Olivenöl darunter schlagen und über die Bowls verteilen. Mit Tortilla-Chips servieren.