


Bowl mit würzigem Schweinsnierstück, grilliertem Mais und Tomaten



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.



Meine Wahl.

- 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.