Spider Steak vom Grill & Gemüsesalat



Meine Wahl.

3

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Marinieren: 12 h



für 4 Personen

800 g Spider Steak (Schlossbeindeckel) vom

Schweizer Schwein

1 TL mildes Paprikapulver

2 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft

6 EL Olivenöl

1 dl Süssmost

200 g Kefen

400 g Zucchetti

200 g Stangensellerie

1 Fenchel

Salz

Pfeffer aus der Mühle

0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Zitrone (Saft)300 g Naturejoghurt

1 EL Schnittlauch, fein gehackt

1 TL Koriander, gemahlen

Nährwerte

1 Portion (ohne Fladenbrot) enthält ca.:

504 kcal

53 g Eiweiss

15 g Kohlenhydrate

24 g Fett



Glutenfrei



enthält Laktose

Zubereitung

Paprikapulver mit Thymianblättchen, einem Sechstel des Olivenöls und dem ganzen Süssmost zu einer Marinade verrühren und den Schlossbeindeckel rundherum damit bestreichen. Das Fleisch abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.



Meine Wahl.

- Das Gemüse für den Salat putzen, rüsten, in grobe Stücke schneiden und auf dem Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten während 3–5 Minuten garen. Anschliessend das noch heisse Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Zitronensaft mit restlichem Olivenöl kräftig verrühren und unter das Gemüse geben. Die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken und den Salat ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Schlossbeindeckel auf dem heissen Grill bei direkter Hitze oder in der Grillpfanne während 6–8 Minuten rundherum grillieren.
- Joghurt mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Korianderpulver verrühren und zum Fleisch und dem lauwarmen Gemüsesalat servieren.

 Dazu passt Fladenbrot.