Spider Steak vom Grill & Gemüsesalat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Marinieren: 12 h

Einfach



Zutaten

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

1. 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.

2 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.

3 In der Zwischenzeit den Schlossbeindeckel auf dem heissen Grill bei direkter Hitze oder in der Grillpfanne während 6–8 Minuten rundherum grillieren.

4 Joghurt mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Korianderpulver verrühren und zum Fleisch und dem lauwarmen Gemüsesalat servieren.
Dazu passt Fladenbrot.