


Spiesse von Schwein und Rind mit Kichererbsen-Salat



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Spiesse

- 300 g** Huft vom Schweizer Schwein, ca. 2 cm gross gewürfelt
- 300 g** Huft vom Schweizer Rind, ca. 3 cm gross gewürfelt
- 200 g** Zucchini
- 300 g** Aubergine
- Salz
- 4** rote Zwiebeln
- 3 Zweige** Majoran
- 2** Knoblauchzehen
- 2 EL** Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

Kichererbsen-Salat

- 1 Dose** Kichererbsen, ca. 205 g
- 0.5** Salatgurke
- 1** rote Zwiebel
- 1** Zitrone
- 1 EL** Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 0.5 TL** gemahlener Koriander

Zubereitung

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 420** kcal
- 41 g** Eiweiss
- 20 g** Kohlenhydrate
- 16 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

- 1 Zucchini und Aubergine putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen und vierteln.
- 2 Majoranblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Olivenöl mischen.
- 3 Rind- und Schweinefleisch nach Belieben mit dem vorbereiteten Gemüse auf Spiesse stecken, gleichmässig mit der Majoranmarinade bestreichen und ca. 30 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.
- 4 In der Zwischenzeit Kichererbsen abgiessen, Gurke schälen und würfeln, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 5 Für die Sauce Zitrone auspressen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Kichererbsen, Gurke und Zwiebeln unterrühren und zur Seite stellen.
- 6 Spiesse auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten grillieren, dabei einmal wenden.
- 7 Spiesse leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kichererbsensalat servieren.