Spiesse von Schwein und Rind mit Kichererbsen-Salat

Meine Wahl.

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	Zucchetti
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

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

420	kcal
41 g	Eiweiss
20 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

1 Zucchetti 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.