



apoday® Rezepte

Leckerer vom Grill

Grillspieß mit Rind

60 g mageres Rindfleisch
50 g gelbe, grüne und rote Paprikaschote
2 Partytomaten
1 Schalotte
Salz
weißer Pfeffer
Paprikapulver
Rosmarin
1 TL Kräuteröl

Rindfleisch kalt abbrausen und trocken tupfen und in Stücke schneiden. Paprikas waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und halbieren. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf einen Spieß stecken. Dünn mit Kräuteröl bestreichen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen und den Spieß auf dem Grill rundherum schön knusprig braten. Erst nach dem Grillen salzen, damit das Fleisch schön saftig bleibt.

121 kcal (507 kJ), 14,5 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate