



Fleischfackeln mit Krautsalat und Zaziki

Zutaten für vier Personen

12 Fleischfackeln (à 60 g, Fertigprodukt)
1 EL bunter Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Abrieb von einer unbehandelten Zitrone
1 TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 TL Mojo-Rojo-Salz
1 EL Öl

Zaziki:

150 g griechischer Quark
100 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
1/2 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1/2 Bund Minze

Krautsalat:

1 mittelgroßer Spitzkohl
80 g Zwiebelwürfel
1 TL brauner Zucker
3 EL Obstessig
3 EL Öl
1 TL Kümmel
1 Frühlingszwiebel
1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Zum gestoßenen bunten Pfeffer mit Zitronenabrieb, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Kardamom etwas Öl zufügen, gut verrühren. Den fein gewürfelte Knoblauch unterziehen und damit die Fackeln gut beträufeln. Bevor es auf den Grill geht, nochmals in der Marinade drehen.

Quark, Joghurt, fein gewürfelte Knoblauch gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Röllchen von Frühlingszwiebeln und gehobelte Salatgurke zugeben, Minze in feine Streifen schneiden, mit unterheben.

Vom Spitzkohl die Außenblätter abnehmen, halbieren, Strunk ausschneiden, Kohl in feine Streifen schneiden, ansalzen, mit dem Stößel gut durcharbeiten oder mit der Hand kneten. Zwiebel, Röllchen von der Frühlingszwiebel, Schnittlauchröllchen, Kümmel, braunen Zucker, Obstessig und Öl zugeben, gut vermengen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Spieße auf heißem Grill rundum garen, mit Mojo-Rojo-Salz anwürzen, Grillpfanne auf den Tisch stellen, Zaziki und Krautsalat extra dazustellen.

Nährwert pro Person

689 kcal – 55 g Fett – 38 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate – 1,3 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.