



Marinierte Spieße vom Schweinebauch mit Zaziki und Spitzkohlsalat

Zutaten (für vier Portionen)

8 Fleischfackeln (à 60 g Fertigprodukt)
1 EL Öl
1 TL bunter Pfeffer
1 TL grobes Meersalz
1 TL brauner Zucker
100 ml Malztrunk (ohne Alkohol)
1/2 EL Balsamicosirup

Für den Zaziki:

160 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehen
1/2 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1/2 Bund Minze

Für den Salat:

1 mittleren Spitzkohl
80 g Zwiebelwürfel
60 g Speckwürfel
1 TL brauner Zucker
3 EL Obstessig
3 EL Öl
1 TL Kümmel
1 Frühlingszwiebel
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Malztrunk mit braunem Zucker, grobem Meersalz, Balsamicosirup und buntem Pfeffer gut verrühren, dann einige Tropfen Öl zugeben. Fleischfackeln in heißem Öl rundum braten, dann erst mit der vorbereiteten Marinade einpinseln. Darin die Fackeln baden, so dass sie etwas karamellisieren.

Vom Spitzkohl die Außenblätter abnehmen, Strunk ausschneiden, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Stößel und etwas Salz weich kneten. Etwas braunen Zucker, Obstessig, Öl, ansautierte Zwiebelwürfel, ausgelassene Speckwürfel und Kümmel zufügen. Röllchen der Frühlingszwiebel und gehackte Petersilie unterheben, mit Pfeffer nachwürzen.

Joghurt mit fein gewürfeltem Knoblauch, geraffelter Salatgurke, Frühlingszwiebelröllchen und gehackter Minze gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Schüssel anrichten. Fackeln mit dem Bratensatz auf einer Platte anrichten. Den Salat in der Schüssel kredenzen.

Nährwerte pro Portion

665 kcal - 56 g Fett - 25 g Eiweiß - 20 g Kohlenhydrate - 1,6 BE
Dieses Gericht ist eifrei.