Kalbs-Spiess

Zubereiten: ca. 40 Min.
Marinieren: ca. 60 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

700 g Nierstück vom Schweizer Kalb
½ TL Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Mini-Zucchetti

Marinade/Dressing für Zitrus-Salat:

2 dl Orangensaft
2 Zitronen, abgeriebene Schale und Saft
2 Peperoncini, entkernt, fein gehackt
8 EL Olivenöl extra nativ

Pikanter Zitrus-Salat:

je 2 Orangen, rosa & weisse Grapefruits
1 Bund Frühlingszwiebeln, mit grünen Röhrchen in feine Ringe geschnitten
1 Hand voll Sprossen, z.b. Zwiebel-, Rucola-, Rettichsprossen

Zubereitung

1. Fleisch in 3 cm grosse Würfel schneiden. Zucchetti in knapp 3 cm breite Stücke schneiden. Fleischwürfel und Zucchettistücke abwechselnd auf Spiesse stecken.

2. Zutaten der Marinade verrühren, die Hälfte als Salatdressing zugedeckt kalt stellen. Mit der restlichen Marinade die Spiesse bepinseln, mindestens 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

3. Etwa 30 Minuten vor dem Grillieren die Spiesse aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade gut abtropfen lassen, beiseite stellen. Spiesse mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Über mittelstarker Glut 6-8 Minuten grillieren, dabei gelegentlich wenden und mit Marinade bepinseln.

5. Für den Salat die Zitrusfrüchte mit einem Messer schälen, die Häutchen der einzelnen Schnitze entfernen. Mit Frühlingszwiebeln, Sprossen und Dressing mischen und zu den Spiessen servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

480	kcal
46 g	Eiweiss
30 g	Kohlenhydrate
18 g	Fett