

Rindfleisch-Spiessli

25 Minuten



Leicht



Zutaten

- 4 Rindshuftplätzli (je ca. 100 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Peperoni
- 4 Holzspießchen
- 3 Esslöffel pikante Sojasauce
- wenig Pfeffer
- Bratbutter zum Braten
- ½ Bund Pfefferminze

Pro Person: 5 g Fett, 25 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 671 kJ (160 kcal)

Kochanleitung



1 Plätzli zwischen zwei Backpapieren leicht flach klopfen, längs aufrollen, in vier Scheiben schneiden. Zwiebel achteln, Peperoni in Stücke schneiden.



2 Fleisch und Gemüse auf die Spiesse stecken, in eine weite Gratinform geben. Sojasauce darübergiessen, wenden, ca. 10 Min. marinieren, abtropfen, würzen.



3 Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, abgetropfte Sojasauce darübergiessen, warm stellen. Pfefferminze fein hacken, darüberstreuen.

Dazu passt: Risotto.