

Dreierlei Grillspieße



Grillspieß mit Pute

ZUTATEN:

- 400 g Putenfleisch
- 2 Stängel Staudensellerie
- 200 g frische Ananas
- 4 Stück getrocknete Tomaten in Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Paprikapulver
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Putenfleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Staudensellerie putzen und waschen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, Putenfleisch, Staudensellerie und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden und alles abwechselnd auf vier Spieße stecken. Gut würzen und in heißem Raps-Kernöl rundherum schön knusprig braten.

Pro Spieß:

201 kcal (841 kJ), 25,1 g Eiweiß, 7,5 g Fett, 8,0 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Grillspieß mit Rind

ZUTATEN:

- 300 g mageres Rindfleisch
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 2 Schalotten
- 200 g magerer durchwachsener Speck
- Salz
- weißer Pfeffer
- Paprikapulver
- Rosmarin
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Rindfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Schalotten abziehen, halbieren. Speck in fingerdicke Stücke schneiden. Alles abwechselnd auf vier Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Die Spieße in einer Pfanne in heißem Raps-Kernöl knusprig braten.

Pro Spieß:

295 kcal (1235 kJ), 25,5 g Eiweiß, 21,0 g Fett, 2,0 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

Grillspieß mit Schwein

ZUTATEN:

- 400 g Schweinefilet
- 4 Partytomaten
- 1 kleine Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- Salz
- weißer Pfeffer
- Paprikapulver
- Rosmarin
- Knoblauchbaguette
- Endiviensalat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Paprikapulver
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Schweinefilets säubern, waschen, mit Küchenkrepp trocknen. Tomaten und Zucchini waschen. Zwiebeln abziehen, halbieren. Filets in 12, Zucchini in 8 Scheiben schneiden. Mit Zwiebeln und Partytomaten auf 4 Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer Grillpfanne in heißem Raps-Kernöl knusprig braten. Dazu schmeckt Knoblauchbaguette, das in Raps-Kernöl geröstet wird und ein knackiger Salat.

Pro Spieß:

169 kcal (707 kJ), 23,2 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 2,7 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.