



Ein Service von:

intervallfasten.org

Schaschlik Apribie

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Zutaten für 4 Personen (8 Spieße):

- 1 kg Schweinenacken (ohne Knochen)
- 4 Zweige Rosmarin
- ½ l dunkles Bier
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 2 rote Paprikaschoten

Für den nicht fastenden Partner:
Baguette oder Pommes frites dazu reichen.

Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 1 gelbe Paprikaschote
 - 4 Zwiebeln
 - 1 Zweig frischer Lorbeer (wenn vorhanden)
 - Salz, Pfeffer
- statt des Schweinefleisches Seitan nehmen.*

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
360	8 g	21 g	31 g

Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
2. Rosmarin waschen, Nadeln fein hacken. Bier, Öl, Rosmarin und Aprikosenkonfitüre verrühren. Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, Marinade darüber gießen, alles gut vermischen und im Kühlschrank mind. 3 Stunden durchziehen lassen (oder am Vortag marinieren und über Nacht im Kühlschrank lassen).
3. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dicke Spalten schneiden. Wenn frischer Lorbeer zur Hand ist, waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
4. Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Jeden Spieß abwechselnd mit Fleisch, Paprika, Zwiebeln und dem Lorbeerblatt füllen.
5. 15 bis 20 Minuten unter mehrmaligem Wenden auf dem heißen Grill grillen. Beim Wenden die obere Seite der Spieße immer mit der übrigen Marinade einstreichen.

Rezept-Tipp:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Dazu passt ein knackiger, frischer Salat und auf dem Grill geröstetes Baguette.
Übrige Marinade können Sie als "Soße" über die Schaschlikspieße gießen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.