



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Kalbsspieß auf Grillgemüse mit Süßkartoffeln



Zutaten für 1 Portion:

- 130 g Kalbfleisch
- 20 ml Ghee oder Olivenöl
- Zitronengras als Spieß
- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g gelbe Paprika
- 220 g Süßkartoffeln
- 3 - 5 Salbeiblätter
- 50 g Paprika (passiert)
- Salz und Pfeffer
- Tafelwasser

Zubereitung des Kalbsspieß auf Grillgemüse mit Süßkartoffeln:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien. In gleichmäßige Stücke schneiden und auf einen Zitronengrasspieß aufziehen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Rauten schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen und stifteln. Die Salbeiblätter waschen und trocken schütteln.

Das Gemüse in etwas Olivenöl oder Ghee hellbraun anbraten. In einer zweiten Pfanne den Fleischspieß mit den Salbeiblättern beidseitig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die klein geschnittene rote Paprika mit etwas Salz und Tafelwasser weich dünsten, danach mit dem Mixstab pürieren. Daraus auf dem Teller einen Spiegel gießen und mittig das Gemüse mit dem Fleischspieß anrichten. Mit dem Salbei garnieren.

gesund & aktiv informiert!

Allein der Name klingt schon nach Frische pur. Speisen erhalten durch Zitronengras eine belebende Note. Gleichzeitig fördert die Gewürzpflanze Konzentration und Denkvermögen. Auch als Lemongras bekannt wirkt sie erfrischend, desinfizierend und Fieber senkend.

Mehr Rezepte und weitere Tipps finden Sie im Buch "gesund & aktiv - Das Stoffwechselprogramm"