

Gegrillte Low Carb Schaschlik-Spieße ungarischer Art

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

282 kcal 25 g Eiweiß 10 g Kohlenhydrate 10 g Fett

ZUTATEN

250 g Rindfleisch
((Steak, Filet, etc.))
220 g Rote Paprika
130 g Zwiebeln ((weiß, rot oder
gemischt))
2 EL Öl ((Olivenöl, Rapsöl, etc.))
2 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.**
Den Grill vorbereiten oder den Ofen vorheizen oder die Grillpfanne. Das Rindfleisch in Würfel schneiden. Je größer die Würfel desto länger brauchen sie zum Garen, dafür wird das Fleisch nicht so schnell trocken, für diejenigen, die ihr Fleisch eher medium mögen. Die Paprika ebenfalls in gleich große Stücke schneiden. Beides in eine Schüssel geben.
- 2.**
Die Zwiebeln grob würfeln und etwas auseinander brechen, so dass etwa immer zwei bis drei Schichten aneinander hängen. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Öl hinzufügen.
- 3.**
Abwechselnd Zwiebeln, Paprika und Rindfleisch auf Schaschlik-Spieße aufspießen, bis alles aufgebraucht ist.
- 4.**
Die Spieße auf den Grill legen und von allen Seiten braten, bis das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat.
- 5.**
Alternativ die Spieße auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backgitter legen und bei Grillfunktion (alternativ bei 200°C Ober-/Unterhitze) im Ofen garen.

Nach ca. 5-10 Minuten wenden. Je nach Geschmack
für weitere 5-10 Minuten garen.