

Menü des Monats

Kalbfleischspießli mit Zitronenreis

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten für Kalbfleischspießli

4 Kalbsplätzli vom falschen Filet (Schlüsselriemen), je 3cm dick geschnitten (anstelle von Kalbfleisch kann auch Pouletbrüstli verwendet werden)
½ Zitrone, nur Saft
Pfeffer aus der Mühle
½ Salatgurke, ungeschält
4 große Champignons
½ TL Salz
1 TL Dillspitzen
1 EL Öl



Zubereitung

1. Kalbfleisch in Würfel schneiden und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen
2. Salatgurke in 16 Scheiben schneiden und abwechslungsweise mit dem Fleisch an 4 Spiesse stecken
3. Champignons waschen, mit Haushaltspapier trocknen und als Abschluss an die Spiesse stecken
4. Salz und Dillspitzen mischen und Spiessli damit würzen
5. Öl in Bratpfanne heiß werden lassen, Spiessli beidseitig 8-10 Minuten braten (oder auf dem Grill ohne Fett braten), aus Pfanne nehmen und Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, mit Reis zusammen anrichten

Zutaten für Zitronenreis

250g Langkornreis
5dl kaltes Wasser
1 TL fettfreie Bouillon
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Alles in eine Pfanne geben, zusammen aufkochen, umrühren, Hitze reduzieren, 2 Minuten offen köcheln lassen, dann ca. 18 Minuten auf kleinstem Feuer zugedeckt quellen lassen. Nach Ende der Kochzeit von der Herdplatte ziehen und zugedeckt bis zum Servieren stehen lassen. Saft und abgeriebene Schale, sowie Pfeffer vor dem Servieren darunterühren. Nach Belieben einige feine Streifen Zitronenschale vor dem Servieren darüber streuen.

Dazu passt ein gemischter Salat, Zutaten nach Belieben. Die Salatsauce nach den Regeln des Vitalyse-Programms zubereiten.

Tipp

Damit am Ende alles gleichzeitig bereit ist, beginnen Sie mit dem Kochen des Reises bevor Sie die Spiesse zubereiten.

Lassen Sie es sich schmecken. EN GUETE !

Vitalyse[®]
Für körperliches Wohlbefinden