1A+1B Fleisch

Würzige Steakspiesse mit buntem Gemüse

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Steak, die Aubergine und die grüne Paprika in Stücke schneiden, den Blumenkohl in Röschen schneiden, die Kirschtomaten halbieren und den Knoblauch pressen. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen. Das Gemüse und das Fleisch mit der Marinade bestreichen und mindestens 10 Minuten einziehen lassen. Das Gemüse und das Fleisch abwechselnd auf die Spieße stecken. Eine Grillpfanne gut erhitzen. Die Spieße ca. 5-6 Minuten grillen je nach gewünschter Garstufe des Fleisches.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Steak
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 25 g Blumenkohl
- [ ] 25 g Aubergine
- [ ] 25 g grüne Paprika

Nährwerte pro Person

Energie	**250 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**28 g**