

annemarie wildeisen's

KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter

www.wildeisen.ch

Cipollata-Spiesse



Für 4 Personen

4 lange Holzspiesse
6 Frühlingszwiebeln
8 Champignons
3–4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 Kalbscipollata
8 Schweinscipollata
8 magere Specktranchen

1 Die Holzspiesse vor der Verwendung $\frac{1}{2}$ Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit sie beim Grillieren nicht verbrennen.

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten, dabei etwa 3 cm Grün an den weissen Zwiebelknollen stehen lassen. Die Zwiebeln der Länge nach halbieren. Die Champignons kurz kalt spülen und die Stiele entfernen. Beide Zutaten mit etwas Öl einpinseln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Cipollatawürstchen ebenfalls rundum mit Öl bestreichen.

3 Die Specktranchen wellenförmig falten und abwechselnd mit den Würstchen, den Zwiebeln und den Champignons auf Spiesse stecken.

4 Die Cipollata-Spiesse auf den Grillrost legen und auf mittlerem Feuer langsam goldbraun braten.

Pro Portion 20 g Eiweiss,
44 g Fett, 4 g Kohlenhydrate;
502 kKalorien oder 2100 kJoule

Glutenfrei Lactosearm