



Würzige Grillspieße mit Rindfleisch und grünem Spargel

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteak, gewürzt	600 g
grüner Spargel	500 g
Zwiebeln, rot	4 St.
Salatgurken	1 St.
Meersalz	
Petersilie, frisch	25 g
Knoblauchzehen	3 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	300 g
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, bunt	
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill, Grillspieße

1. Grill anheizen. Rumpsteak in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Spargel waschen, trocknen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Steak, Spargel und Zwiebel nach Belieben auf Grillspieße aufspießen.
2. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke mit den Händen kräftig ausdrücken und den Saft abgießen. Joghurt, Gurke und Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spieße auf dem heißen Grill ca. 5–10 Min. rundherum grillen. Fladenbrot ca. 2–3 Min. vor Ende der Garzeit mit auf den Grill legen.

Grillspieße mit Knoblauch-Joghurt und Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	949 kcal
Kohlenhydrate	125 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g