

Dreierlei aus Bärlauch

Zutaten I

Grundmischung Marinade:	
½	unbehandelte Zitrone
10	frische Bärlauchblätter
4 EL	Rapsöl
1 EL	helle Sojasauce
	grobgemahlener bunter Pfeffer
Zusätzlich für den Dip:	
1 Scheibe	Vollkorntoast
3 EL	Frischkäse natur
1 EL	Zitronensaft
Zusätzlich für das Salatdressing (für ca. 400 g Salatmischung):	
2 EL	Naturjoghurt (1,5% Fett)
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Zitrone und Bärlauchblätter unter fließend heißem Wasser abwaschen.
- Bärlauch in Streifen, Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden und mit den übrigen Zutaten der Marinade vermischen.
- Das Fleisch mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, marinieren.
- Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf dem vorgeheizten Grill 6 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze grillen.
- Das Fleisch vom Grill nehmen, leicht salzen und 5 Minuten nachziehen lassen.
- Für den Dip die Zitronenscheiben auspressen, mit der Marinade und den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Anschließend kalt stellen.
- Für das Dressing ebenfalls die Marinade ohne Zitrone! und die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- Mit Pfeffer, Salz und dem Saft der halben Zitrone abschmecken.

Tipp:

Zum Dip können wir euch zum Beispiel Ofenkartoffeln empfehlen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
339 kcal	30,4 g	12,6 g	5,3 g	54,5 mg