

Rindsrollen «Mexican Spice»

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 10 Min.

Füllung

1 kleine Dose Maiskörner
(ca. 140 g), abgespült,
abgetropft

1 grüne Peperoni, geschält,
in Würfeli

1 roter Chili, entkernt,
fein gehackt

**½ Teelöffel A. Vogel
Herbamare® Spicy**
(siehe Hinweis)

8 dünne Rindsplätzli
(z. B. Huft, je ca. 80 g), flach
geklopft

½ Teelöffel Salz oder
A. Vogel Herbamare® Spicy

wenig Pfeffer

Zahnstocher

3 Esslöffel Rapsöl

4 Holzstecken oder Holz-
spiesschen (siehe Tipp)

1. Mais, Peperoni und Chili in einer Schüssel mischen, Füllung würzen.
2. Plätzli würzen, Füllung auf die Mitte verteilen, Längsseiten einschlagen, aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.

Grillieren

Lagerfeuer oder Holzkohlegrill:

Rollen mit Öl bestreichen. Je zwei Rindsrollen an einen Stecken stecken, ca. 10 Min. über mittelstarker Glut grillieren, Stecken von Zeit zu Zeit wenden.

Gas- oder Elektrogrill: Rollen mit Öl bestreichen. Je zwei Rollen an ein Spiesschen stecken, beidseitig je ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) grillieren.

Grillpfanne: Eine unbeschichtete Grillpfanne mit Öl bestreichen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Rindsrollen bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Min. braten.

Lässt sich vorbereiten: Rollen ½ Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 13 g Fett, 38 g Eiweiss,
8 g Kohlenhydrate, 1256 kJ (300 kcal)



Hinweis: Herbamare® Spicy wird aus Meersalz, erntefrischen Gemüsesorten und Kräutern sowie Chili und Pfeffer aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt und mit der jodhaltigen Meeresalge Kelp angereichert. Herbamare® Spicy eignet sich für alle pikanten und scharfen Gerichte wie Fleischgerichte zum Grillieren, mexikanische Gerichte, Pasta, Pizza, Lasagne und vieles mehr. Herbamare® Spicy ist in grösseren Coop Verkaufsstellen, Reformhäusern und Drogerien erhältlich.

Tipp: Für den Holzkohle-, Gas- und Elektrogrill eignen sich die **Fackelspiesse XL** ideal. Die Spiesse aus nachhaltigem Holz-anbau sind 35 cm lang, und ihr Griff wird nicht heiss.

