

# Plätzli-Wirbel

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- einfach
- mittel
- schwierig

**4 Schweinsplätzli**  
(z. B. Stotzen, je ca. 120 g),  
flach geklopft  
**1/2 Teelöffel Salz**  
**wenig Pfeffer**



**1. Plätzli nebeneinander legen, mit Salz und Pfeffer würzen.**



**50 g geriebener Gruyère**  
**100 g Zucchini** oder  
Rüebli, mit dem Sparschäler  
dünne Streifen  
abgeschält

**2. Käse auf einer Seite der Plätzli verteilen, Zucchini darauflegen. Plätzli satt aufrollen, mit Zahnstocher fixieren.**

**Transportieren:** zugedeckt und gekühlt (z. B. in einer Kühltasche). Plätzli-Wirbel nicht zu lange transportieren und möglichst rasch braten.

**4 geschnittene Holzstecken**



**3. Plätzli-Wirbel an Stecken spießen.**



**Braten:** ca. 20 Min. über mittelstarker Glut, Stecken von Zeit zu Zeit drehen.



**Hinweis:** Zahnstocher vor dem Essen entfernen.

**Grill-Tipp:** Plätzli-Wirbel ohne Stecken grillieren: ca. 20 Min. über mittelstarker Glut. Plätzli-Wirbel regelmässig wenden.

**Pro Person:** 6 g Fett, 31 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 770 kJ (184 kcal)



## Füll-Variante:

Plätzli-Wirbel statt mit Zucchini oder Rüebli (Bild unten, Rezept links) mit 4 Tranchen Schinken, längs halbiert, füllen (Bild oben).