



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Grillspieß "Alles wurscht"

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Thüringer Bratwürste (je ca. 130 g)
- 2 Krakauer Bratwürste (je ca. 95 g)
- 1 Cabanossi (ca. 240 g)
- 2 Lauchzwiebeln

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie frisches Baguette und einen knackigen Salat dazu.

Für Vegetarier:

Vegane Würstchen nehmen

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 1 rote Paprikaschote
- 4 lange Holzspieße

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
520	35 g	40 g	3 g

Zubereitung:

1. Zunächst die Holzspieße in Wasser einweichen (ca. 5 Minuten). Grillkohle anzünden.
2. Lauchzwiebeln und Paprikaschote putzen, waschen und trocken tupfen. Lauchzwiebel achteln, Paprikaschote in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Würstchen vierteln. Auf jeden Spieß Würstchen und Gemüse abwechselnd aufspießen.
4. Auf dem heißen Grill ungefähr 8 Minuten unter Wenden grillen.

Rezept-Tipp:

Feine Würstchen auf dem Grill zuzubereiten, ist immer noch die Königsdisziplin für Grillmeister. Salat, Baguette und ein kühles Bier dazu servieren und schon ist der Grillabend perfekt!

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.