

## FEURIGE HENDLSPIESSE AUF BUNTEM KRAUTSALAT

---



<b>Zutaten:</b>	ca. 200 g Hendlfilet
<i>Marinade:</i>	5 El Rapsöl ½ TL Honig 1 TL Kräutersalz, Pfeffer 1 TL Currypulver 1 Spritzer Balsamico- oder Apfelessig Chiliflocken
Krautsalat:	1 kleiner Krautkopf 2 Karotten 1 große Zwiebel
<i>Marinade:</i>	Apfelessig Etwas Apfelsaft Rapsöl Salz, Pfeffer, Curry oder Curcuma

### **Zubereitung:**

Für die Hendlspieße die Filet in dünne lange Streifen schneiden und auf kleine Holzspieße oder Zahnstocher aufstecken.

Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren und die Spieße damit einpinseln. Die Spieße können in der Pfanne gebraten oder gegrillt werden.

Für den Krautsalat das Kraut fein hobeln, Karotten in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Alles vermischen und mit Essig, Apfelsaft, Öl und Gewürzen vermischen. Salat in kleine Gläser füllen und einen gebratenen Hendlspieß draufsetzen. Das Gemüse im Krautsalat kann man nach Belieben ändern.

**Gutes Gelingen wünscht Familie Tiefnig!**