

# EM 2012 Polnischer Kosakenspiess

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 10.-

Nährwert pro Rezept

211 Kcal, 6 g Fett, 3 g KH

---

## Zutaten

3 g Polen & Ukraine Fleisch Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

**1** zu einer Marinade vermischen

150 g Reh, Hirsch oder Wildschwein, würfeln

**2** mit der Marinade einreiben  
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

50 g Steinpilze, würfeln

**3** mit Fleisch abwechselnd auf Spiessli stecken  
kurz anbraten  
bei 180°C im Ofen 5-7 Min. fertig garen