

Zartes Schweinescháschlik

mit Ofen-Pommes und Karotten-Ketchup



30-40min



2 Personen

Es werden zartes Schweinefilet und Zucchini abwechselnd auf den Spieß gereiht. Dazu gibt es Kartoffelspalten aus dem Ofen und du kannst dir deinen eigenen Tomaten-Ketchup zubereiten. Das überzeugt die Kleinen mindestens genauso wie die Tubenvariante und enthält noch dazu ein paar Vitamine.

Was du von uns bekommst

- Schaschlik-Holzspieße
- Zucchini
- getrockneter Oregano
- Honig
- Schweinefilet
- Karotte
- passierte Tomaten
- Ketchup
- rotschalige Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 43.9g



1. Kartoffeln vorbereiten

Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** der Länge nach vierteln, in einer Schüssel mit 2EL Pflanzenöl und einer Prise Salz vermengen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, in den Ofen geben und ca. 25-35Min. goldbraun backen, dabei einmal wenden. Die Schaschlik-Holzspieße in einer Schale mit Wasser einweichen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Reibe raspeln. Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



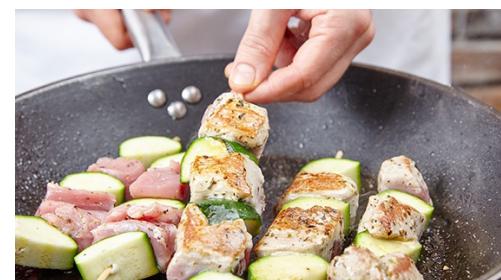
3. Fleisch vorbereiten

Das **Schweinefilet** in ca. 3cm große Würfel schneiden und mit 1TL Pflanzenöl, sowie dem getrockneten **Oregano** vermengen.



4. Spieße vorbereiten

Das Fleisch nun immer im Wechsel mit einem Stück Zucchini auf die Holzspieße stecken.



5. Spieße braten

Eine große Pfanne mit ca. 2EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die Spieße je Seite ca. 1-2Min goldbraun und knusprig braten. Weitere 7-10Min. zu den Kartoffeln in den Ofen geben, um die Spieße fertig zu garen.



6. Sauce zubereiten

Inzwischen in der Fleischpfanne erneut 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die Karotten-Raspel ca. 3Min. anschwitzen. Mit den **passierten Tomaten** ablöschen und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Die Sauce mit dem **Honig** und dem **Ketchup**, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce zu den Spießen und den Kartoffelwedges servieren.