

## Zartes Schweineschaschlik

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.



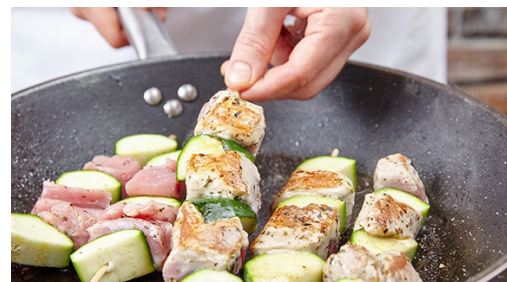
### 4. Spieße vorbereiten

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



### 2. Gemüse vorbereiten

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



### 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.



### 3. Fleisch vorbereiten

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



### 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.