

Zartes Schweineschaschlik

mit Ofen-Pommes und Karotten-Ketchup



30-40min



3-4 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.

- Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- Zucchini
- Ketchup
- rotschalige Kartoffeln
- Karotte
- passierte Tomaten
- getrockneter Oregano
- Honig
- Schaschlik-Holzspieße

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 650kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 38.0g



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



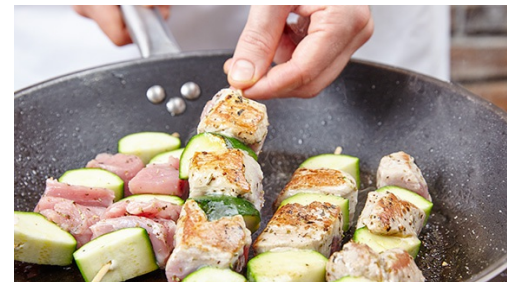
Inzwischen die **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Reibe raspeln. Die **Zucchini** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Das **Schweinesteak** in ca. 3cm große Würfel schneiden und mit 1EL Öl, sowie dem getrockneten **Oregano** vermengen.



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



In einer großen Pfanne ca. 2EL Öl hoch erhitzen und die **Spieße** je Seite ca. 1-2Min goldbraun und knusprig anbraten. Nun salzen und pfeffern und weitere ca. 7-10Min. zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben, um die Spieße fertig zu garen.



Inzwischen die Fleischpfanne erneut mit 1 EL Öl 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. Abschließend mit den **Spießen** und den **Kartoffelwedges** servieren.