



Zartes Schweinescháschlik

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 Kartoffelpalten 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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



1. Kartoffeln vorbereiten

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.



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 **Schweinesteak** in ca. 3cm große Würfel schneiden und mit 1EL Öl, 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

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.



6. Sauce zubereiten

Inzwischen die Fleischpfanne erneut mit 1EL 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.