

Würziges Schweine-Scháschlik

mit knackigem Gurken-Oliven-Salat



30-40min



2 Personen

Wir braten Schweinespieße in Oregano-Marinade, die das Fleisch vom Schwein so wunderbar saftig und zart macht. Dazu zaubern wir einen schnellen Salat aus Tomaten, Gurke und Oliven und fühlen uns schon fast wie im Sommer-Urlaub!

Was du von uns bekommst

- frische Minze
- Schaschlík-Holzspieße
- Landgurke
- schwarze Oliven
- Kachelfleisch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein
- Knoblauchzehe
- getrockneter Oregano
- Tomate
- rote Zwiebel
- Baguettebrötchen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

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 590kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 40.5g



1. Fleisch vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Holzspieße in Wasser einweichen. Das **Fleisch** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Fleisch mit 1EL Öl, **Oregano**, Hälften vom **Knoblauch** in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.



2. Salat vorbereiten

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1-2cm kleine Würfel schneiden. **Tomaten** vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und aufheben. Dann den Rest der Tomaten in ca. 1-2cm kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Fleisch aufspießen

Nun das **Fleisch** auf die **Holzspieße** aufspiessen. Eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen.



4. Fleisch garen

Die **Fleischspieße** darin auf jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten. Die **Spieße** nun für ca. 5Min. im Ofen auf einem Backblech, oder in der Pfanne, wenn diese ofenfest ist, fertig garen. Die **Brötchen** ebenfalls für 5Min. mit in den Ofen geben, goldbraun aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.



5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Tomatenkerne** in einem hohen Gefäß mit dem restlichen **Knoblauch**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing fein pürieren. Die **Minzblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken.



6. Salat mischen

In einer großen Schüssel **Tomaten**, **Gurken**, **Zwiebel**, **Minze** und abgetropfte **Oliven** mit dem **Dressing** vermischen, evtl. nochmals abschmecken. Salat mit Brötchen und Spießen anrichten.