

## Würziges Schweine-Scháschlik

mit knackigem Gurken-Oliven-Salat



30-40min



3-4 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

- Landgurke
- Schweinefilet
- Schaschlik-Holzspieße
- Tomate
- schwarze Oliven
- Vollkorn-Baguettebrötchen
- getrockneter Oregano
- Knoblauchzehe

## 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 695kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 33.2g



**1. Fleisch marinieren**



**2. Salat vorbereiten**



**3. Fleisch aufspießen**



**4. Fleisch garen**

Eine große, möglichst ofenfeste Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen und die **Fleischspieße** auf jeder Seite ca. 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Spieße** dann für ca. 5Min. in der Pfanne oder alternativ auf einem Backblech im Ofen fertig garen. Die **Brötchen** für ca. 5Min. mit in den Ofen geben, goldbraun aufbacken und 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.



**6. Salat mischen**

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