

Feurige Barbecue-Spieße

Grill-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

- » 2 rote Zwiebel(n)
- » 40g Frühstücksspeck
- » 1 Glas Mais
- » 400g Schweinefilet
- » 2 rote Paprika
- » 750g Kartoffelspalten
- » 2 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 200ml Barbecue-Soße
- » Curry
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren oder vierteln. Speck in schmale Stücke schneiden. Mais kalt abspülen und abtropfen lassen. Schweinefilet waschen, in große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken.

2. Tiefgefrorene Kartoffelschnitze auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 18-22min backen. Dabei zwischendurch einmal wenden.

3. In der Zwischenzeit Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Spieße darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 12min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Spieße mit der Barbecue-Soße auf einer Platte anrichten. Mit Curry bestreuen und mit Petersilie garniert servieren. Kartoffelschnitze in einem Schälchen anrichten und dazu reichen.

Tipp: Maiskölbchen im Glas verwenden.

Nährwerte: 620kcal/E30g/F24g/KH69g pro Portion

angelegt am: 07.04.2005

Rezept-Nr: 1796

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke