



Schweinespieße mit Ofen-Pommes

und fruchtigem Karottenketchup



30-40min



2 Personen

Jetzt wird's spießig! Wir nehmen zartes Schweinefilet und Zucchini abwechselnd auf den Spieß. Dazu backen wir Kartoffel-Wedges im Ofen und kochen Karottenketchup. Das überzeugt die Kleinen mindestens genauso wie die Tuben-Variante und enthält dazu noch ein paar Vitamine. Also schnapp dir die Schürze und ran an den Spieß!

Was du von uns bekommst

- Schweinskarree
- passierte Tomaten
- Holzspieß
- Zucchini
- Honig
- Kräuter der Provence
- Karotte
- Ketchup
- Kartoffelnetz

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 19.8g, Eiweiß 54.5g, Kohlenhydrate 66.8g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** der Länge nach vierteln. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen mit 1EL Öl, sowie einer guten Prise Salz vermengen. Für ca. 25-35Min. im Ofen goldbraun backen, dabei einmal wenden. Die **Holzspieße** in einer Schale mit Wasser einweichen.



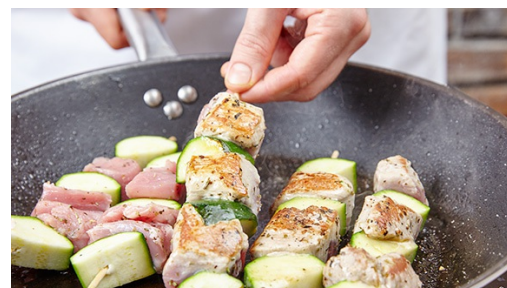
4. Spieße vorbereiten

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



2. Gemüse vorbereiten

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



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.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Schweinskarree** in ca. 3cm große Würfel schneiden und mit 1EL Öl, sowie den **Kräutern der Provence** vermengen.



6. Sauce zubereiten

Inzwischen die Fleischpfanne erneut mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Karottenraspel** ca. 3Min. anschwitzen. Mit der **Hälfte der 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.