

Id1062 web dish name 1752 badge

Zarte Schweinespieße

mit mediterranem Salat



30-40min



4 Personen

Wir braten saftige, zarte Schweinespieße in Kräuter der Provence-Marinade. Dazu zaubern wir einen schnellen Salat aus Tomaten, Gurken und Oliven, servieren noch schnell ein knuspriges Baguette und fühlen uns schon fast wie im Urlaub am Mittelmeer!

Was du von uns bekommst

- Schweinsschopf
- Tomaten
- Holzspieß
- Salatgurke
- Oliven schwarz
- Kräuter der Provence getrocknet
- Aufbackbaguette ¹
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 18.1g, Eiweiß 44.4g, Kohlenhydrate 92.0g



1. Fleisch vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. **Holzspieße** in Wasser einweichen. Das **Fleisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Fleisch** mit 1-2EL Öl, **Kräuter der Provence** und Hälfte vom **Knoblauch** in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen, dann ziehen lassen.



4. Fleisch fertigstellen

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.



2. Salat vorbereiten

Gurken schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1-2cm kleine Würfel schneiden. **Tomaten** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und aufheben. Dann den Rest der Tomaten in ca. 1-2cm kleine Würfel schneiden. **Oliven** im Sieb abtropfen lassen.



5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Tomatenkerne** in einem hohen Gefäß mit dem restlichem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing fein mixen.



3. Fleisch aufspießen

Dann 3 **Baguettes** für ca. 10Min. im Ofen goldbraun aufbacken und dann aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet alle Baguettes. Den Ofen anlassen. Inzwischen das **Fleisch** auf die Holzspieße spießen. Eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen.



6. Salat mischen

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