



## Schweinefilet-Schaschlik

mit Reissalat und rauchiger Salsa



40-50min



2 Personen

Mmmh, so schmeckt das zarte Schweinefilet gleich noch viel köstlicher: Heute servierst du es mit würziger BBQ-Sauce mariniert auf saftigen Spießeln mit Paprika und Zwiebeln, dazu gibt es einen feinen Reissalat mit Mais und Lauchzwiebeln und eine deftige Tomatensalsa.



## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Packung Schweinefilet
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Dose Mais
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 83.9g, Eiweiß 38.4g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Schaschliks grillen

Das **Fleisch**, die **Paprika** und die **Zwiebelviertel** abwechselnd auf die **Holzspieße** ziehen. Die **Spieße** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 10-15Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist. **Tipp:** Die **Spieße** immer wieder wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.



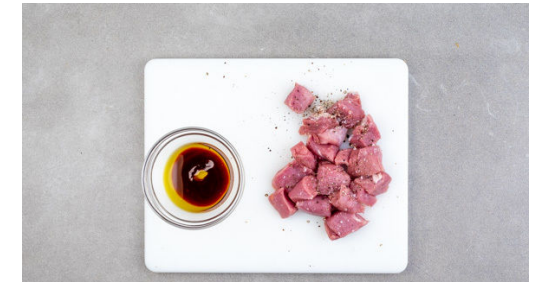
### 2. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 240°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann jedes Viertel in 2-3 Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln, **2 Viertel** fein würfeln, die **Schichten der übrigen Viertel** voneinander trennen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.



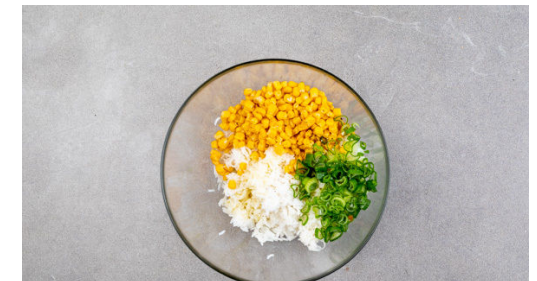
### 5. Salsa zubereiten

Die **restliche BBQ-Sauce** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch** und den **Tomaten** zu einer **Salsa** mischen und mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



### 3. Fleisch schneiden

**1/2EL BBQ-Sauce** mit 1-2TL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **BBQ-Öl** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Reissalat fertigstellen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Beides mit dem **Reis** vermengen und den **Reissalat** mit 1-2TL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann noch den **ausgetretenen Bratensaft** vom Backblech untermischen. Die **Schaschliks** mit dem **Reissalat** und der **Salsa** anrichten und servieren.