



Schweinefilet-Schaschlik

mit Reissalat und rauchiger Salsa



40-50min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Packungen Schweinefilet
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Dose Mais
- 2 Lauchzwiebeln

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 679kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 34.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



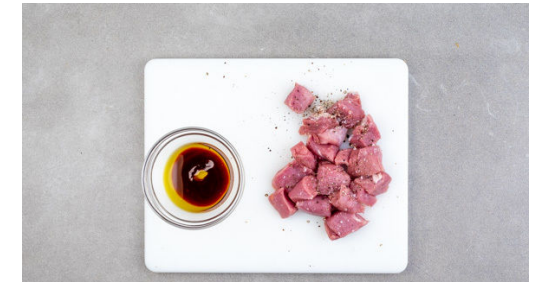
2. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 240°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann jedes Viertel in 2-3 Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** 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.



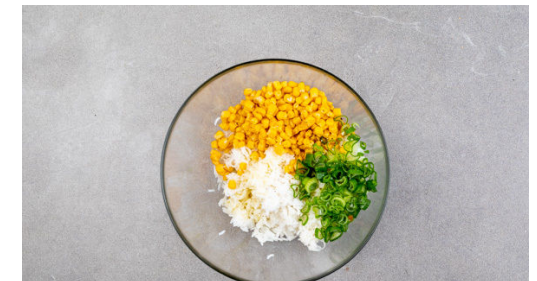
5. Salsa zubereiten

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



3. Fleisch schneiden

1EL BBQ-Sauce mit 1EL 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 1-2EL Olivenöl, 1-2EL 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.