

REZEPTE

Schaschlikspieße

Rezept für 4 Spieße

ZUTATEN SCHASCHLIKSPIEßE

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- Jodsalz mit Flourid und Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 400 g Schweinefilet
- 2 (je 1 grüne und 1 rote Paprikaschote) Paprikaschoten, circa 400 g



Bild: Alexander Rath/ stock adobe.com

ZUTATEN TOMATENSOßE

- 1 kleine rote Chilischote
- 3 reife Fleischtomaten, circa 450 g
- 2 EL Ketchup, selbstgemacht oder fertig gekauft
- 1 EL Balsamicomessig
- 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung Schaschlikspieße

1. Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden und durch eine Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken.
2. Knoblauchzehen ebenfalls schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
3. Rapsöl und Mineralwasser mit einem Schneebesen unterrühren.
4. Schweinefilet abspülen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Unter die Zwiebelsaftmischung heben, mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, marinieren.
6. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
7. Schweinefilet aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen.
8. Abwechselnd mit Paprikastücken auf 4 lange Schaschlikspieße stecken.
9. Auf dem heißen Rost unter mehrmaligem drehen von allen Seiten etwa 1 bis 2 Minuten grillen.

Zubereitung Tomatensoße

1. Inzwischen Chilischote putzen, halbieren, waschen und sehr fein hacken.
2. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.
3. Unter kaltem Wasser abspülen und die Haut abziehen.
4. Tomaten halbieren und grob würfeln, mit dem gehackten Chili in eine Schüssel geben.
5. Mit einem Stabmixer grob pürieren. Ketchup und Balsamessig unterrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen.
7. Die scharfe Tomatensauce gut durchrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in sehr feine Ringe schneiden.
8. Über die Sauce streuen und zum Schaschlik servieren.

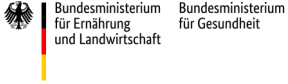
Tipp

Wenn Sie Holzspieße verwenden und das Fleisch direkt auf dem Rost grillen, sollten Sie die Spieße vorher etwa 20 Minuten wässern, damit sie nicht verbrennen.

QUELLE

eatsmarter.de

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/vorspeisenbeilagen/schaschlikspiese/>