

Bunte Grillspieße

Hauptspeise

Fleischgerichte

ZUBEREITUNG

Die Schweinsfilets trockentupfen und in fingerdicke Stücke schneiden. Anschließend die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und mundgerecht stückeln. Kirschtomaten waschen, die Zwiebeln schälen und achteln. Alles in einer Schüssel mischen. Olivenöl, Zitronensaft und Kräuter verrühren und damit die Zutaten in der Schüssel marinieren. Ca.30 Minuten durchziehen lassen. Den Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Fleisch, Paprika, Tomaten und Zwiebelstücke aus der Marinade heben und mit dem Speck auf die Spieße stecken. Salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im heißen Ofen (oben) zehn Minuten grillen, dabei dreimal wenden.



ZUTATEN

400 g Schweinefilet

6 Paprika rot, gelb, orange

400 g Kirschtomaten

2 Zwiebeln rot

2 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

2 EL italienische Kräuter
TK

6 Scheiben
Frühstücksspeck mager

8 Holzspieße