

Rezept

## Bunte Filetspieße mit Gemüse

Ein Rezept von Bunte Filetspieße mit Gemüse, am 30.06.2026

### Zutaten

<b>150 g</b> Rinderfilet	<b>150 g</b> Lammfleisch aus dem Rücken (Lammlachse)
<b>6 EL</b> Öl	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	gemahlener Koriander
<b>2</b> kleine Zucchini	<b>100 g</b> Kirschtomaten
<b>100 g</b> mittelgroße braune Champignons	Schaschlikspieße aus Holz oder Metall

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

### Zubereitung

1. Beide Fleischsorten nach Belieben kalt abbrausen, gut trocken tupfen und mundgerecht würfeln. 3 EL Öl mit Salz, Pfeffer und Koriander verrühren und das Fleisch darin wenden.

---

2. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, die Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben, große Champignons halbieren.

---

3. Alle Zutaten abwechselnd auf Schaschlikspieße reihen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

---

4. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Spieße darin rundherum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Spieße offen noch ca. 7 Min. braten, dabei ab und zu wenden.