

Rezept

Bunte Filetspieße mit Gemüse

Ein Rezept von Bunte Filetspieße mit Gemüse, am 19.04.2024

Zutaten

150 g Rinderfilet	150 g Lammfleisch aus dem Rücken (Lammlachse)
6 EL Öl	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	gemahlener Koriander
2 kleine Zucchini	100 g Kirschtomaten
100 g 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.