Rezept

Bunte Spieße

Ein Rezept von Bunte Spieße, am 24.05.2025

Zutaten

1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
	Pfeffer
1	kleine Zwiebel
1	Zucchino
1	walnussgroßes Stück Ingwer
	Salz
350 g	Schweinegulasch
8	Kirschtomaten
1	Maiskolben (vorgekocht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen, durch die Knoblauchpresse drücken oder fein hacken. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch darin mind. 1 Stunde marinieren (besser über Nacht).

2. Backofen auf 250° (Umluft 225°) vorheizen.

3. Zwiebel schälen und vierteln. Tomaten waschen. Zucchino waschen und mit dem Maiskolben in Scheiben schneiden.

4. Alle Zutaten auf ca. acht Schaschlikspieße stecken. Im Ofen (Mitte) 15-18 Min. backen. Dazu passen die Beilagen von Seite 38/39.