

Rezept

Filetspieße mit Tomaten-Ajvar-Sauce

Ein Rezept von Filetspieße mit Tomaten-Ajvar-Sauce, am 17.04.2024

Zutaten

500 g Schweinefilet (möglichst Bio)	1 große gelbe oder orange Paprikaschote
2 junge Zucchini (ca. 50 g)	16 Champignons
1 Zwiebel	3 EL Öl
Salz	Pfeffer
2 TL edelsüßes Paprikapulver	150 ml Gemüsebrühe
200 g stückige Tomaten (Dose)	2 EL mildes Ajvar (Paprikapaste)
8 Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Schweinefilet waschen, abtrocknen, in 16 gleich große Stücke schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in 16 mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und in 16 ca. 1,5 cm breite Scheiben teilen. Champignons putzen und abreiben.
2. Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Abwechselnd Fleisch, Gemüse und Champignons auf 8 Holzspieße stecken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin in zwei Portionen bei starker Hitze in ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Salzen und pfeffern, mit Paprikapulver bestreuen. In eine ofenfeste Form legen. Im heißen Backofen (unten) 10 Min. garen.
4. Inzwischen Zwiebel im Bratenfett in der Pfanne glasig dünsten. Mit Brühe aufgießen, Tomaten und Ajvar einrühren und offen 3-4 Min. einkochen lassen, dann pürieren. Sauce mit den Spießen servieren. Dazu schmeckt Naturreis.