

Rezept

## Schweinefilet mit Mexiko-Gemüse

Ein Rezept von Schweinefilet mit Mexiko-Gemüse, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>300 g</b> Schweinefilet	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1/2 TL</b> Chilipulver	<b>2</b> kleine, rote Zwiebeln
<b>2</b> Tomaten	<b>1 kleine Dose</b> Mais (ca. 140 g)
<b>150 g</b> TK-Erbesen	<b>1/2 TL</b> getrockneter Oregano
Pfeffer	<b>2</b> Schaschlikspieße

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

### Zubereitung

1. Filet trocken tupfen, in 6 dicke Scheiben schneiden, je 3 Scheiben quer auf einen Spieß stecken. Mit einer Marinade aus 1 EL Öl, Chilipulver und Salz bestreichen. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Mais abtropfen lassen.
2. Backofengrill vorheizen. Fleisch auf dem Gitterrost (oben) 6-8 Min. grillen, zwischendurch wenden. Inzwischen übriges Öl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Tomaten, Mais, Erbsen und Oregano zugeben und bei milder Hitze 5 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Spießen anrichten. Dazu passt Stangenweißbrot.