Rezept

Schweinefilet mit Mexiko-Gemüse

Ein Rezept von Schweinefilet mit Mexiko-Gemüse, am 26.08.2025

Zutaten

300 g	Schweinefilet
1/2 TL	Chilipulver
2	Tomaten
150 g	TK-Erbsen
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
2	kleine, rote Zwiebeln
1 kleine Dose	Mais 8ca. 140 g)
1/2 TL	getrockneter Oregano
2	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.