Grillspieße mit Kiwi-Salsa

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Minze, frisch	30 g
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kiwi	3 St.
Paprika, gelb	1 St.
Schalotten	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Baguette	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Wellenartig auf Holzspieße spießen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel 4 EL Öl mit Knoblauch, der Hälfte der Minze, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch damit bestreichen und im Kühlschrank beiseitestellen.

2. Kiwis schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Schüssel Kiwis mit Paprika, Schalotten und restlicher Minze vermengen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleischspieße ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Spieße zugedeckt ca. 4 Min. ruhen lassen. Auf Tellern mit Kiwi-Salsa verteilen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g