

Rezept Schweinefilet-Grillspieße mit süßen Gemüsespießen und Mais-Ringen



Zutaten für 4 Personen:

Für die Fleischspieße:	Für die Gemüsespieße:
1 Kg Schweinefilet	3 bunte Paprika
6 Rosmarinzwige	1 mittelgroße Zucchini
4 Knoblauchzehen	20 kl. Cherrytomaten
2EL Sonnenblumenöl	1 mittelgroße Zwiebel
Saft einer 1/2 Zitrone	3EL Olivenöl
2 EL Balsamico	3EL O-Saft
16 kl. Cherrytomaten	1TL Honig
3 große Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Maiskolben im Vakuumpack	Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie
Pfeffer, Salz	

Für die Filetspieße Schweinefilet von Sehnen befreien und würfeln. Rosmarinzwige waschen und zusammen mit geviertelten Knoblauchzehen in eine Schüssel geben. Sonnenblumenöl, Zitronensaft

und Balsamico, Pfeffer und Salz vermischen und darüber gießen. Das ganze zugedeckt 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten für die Filetspieße, sowie Gemüse nach Wahl für die Gemüsespieße waschen. Zum Beispiel Paprika und Zucchini in 3 bis 4 Zentimeter große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Nun Tomaten für die Gemüsespieße ganz hinzugeben und aus Öl, Orangensaft, Honig, Knoblauch und Gewürzen eine Marinade mixen und über das Gemüse geben.

Anschließend Mais mit kaltem Wasser abspülen und in dicke Scheiben schneiden.

Das Fleisch ist nun durchgezogen und wird abwechselnd mit Kirschtomaten und Zwiebellagen auf die Spieße gesteckt. Achtung, Holzspieße vorher in warmen Wasser einweichen!

Nachdem die Filetspieße fertig gesteckt sind, wird nun das Gemüse abwechselnd aufgespießt und noch einmal mit Marinade bestrichen.

Beide Spieß-Sorten und die Mais-Ringe insgesamt etwa 10-15 Minuten von allen Seiten grillen und mit etwas Salat garnieren.

Wer sich die Arbeit sparen möchte, fertige Filetspieße als auch Gemüsespieße haben wir auch im Angebot.

Wir wünschen Guten Appetit!

