

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
427 kcal

KOHLLENHYDRATE
21,2 g

FETT
15,2 g

EIWEISS
49,6 g

BALLASTSTOFFE
12,2 g

Filetspieße in Kräuterbutter

Zubereitung (20 Min.)

1. Die Paprika waschen, entkernen und halbieren. Eine gelbe und eine rote Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden und die anderen Hälften in schmale Streifen. Die Schalotten schälen und klein schneiden.
2. Die Fleischwürfel abwechselnd mit den groben Paprikastücken auf Stäbchen spießen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Die Kräuterbutter zerlaufen lassen und die Spieße damit einstreichen.
3. Die Spieße in einer beschichteten Pfanne ohne weitere Fettzugabe bei milder Hitze von allen Seiten etwa 3 Minuten braten.
4. Die Kräuterbutter zerlassen, die Paprikastreifen und die Schalotten darin anbraten, das Tomatenmark zugeben und mit der Brühe ablöschen. Die Crème Légère unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Filetspießen dazu servieren.

Zutaten

200 g Schweinefilet, in Würfel geschnitten
1 Paprika, gelb (ca. 155 g)
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
20 g Kräuterbutter, fettreduziert
2 Schalotten (ca. 40 g)
1 TL Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Crème Légère 15 % Fett
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Curry
Petersilie oder Schnittlauch, gehackt