

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
427 kcal

KOHLENHYDRATE  
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