



Zigeunerspieße

Zutaten

400 g	Schweinefilet oder anderes mageres Fleisch
4	Zwiebeln
1	Paprikaschote
1	Zucchini
200 g	Champignons
ca. ½	Aubergine
	jodiertes Salz, Paprika, Pfeffer
	Spieße

Soße:

400 g	Tomaten
2	Zwiebeln
1	Paprikaschote
	Kräuter der Provence
	Paprika, Pfeffer, Chili, Salz,
1 Prise	Zucker



Zubereitung

Das Fleisch in gleich große Stücke schneiden. Geschälte Zwiebeln vierteln; Paprika waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Vierecke schneiden, Zucchini und Aubergine waschen und grob (ca. 1 ½ bis 2 cm große Stücke) würfeln; die Champignons putzen und vierteln oder halbieren (nach Größe). Alle Zutaten abwechselnd auf den Spießen verteilen und grillen. Anschließend mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen.

Soße:

Die Tomaten entstielen, zerkleinern und mit den gewürfelten Zwiebeln anschmoren. Beides passieren. Die Paprika fein würfeln und mit den restlichen Zutaten unter die Tomatensoße geben. Scharf abschmecken und kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	220	Kilojoule	:	924
Eiweiß	:	29 g	Ballaststoffe	:	8 g
Fett	:	4 g			
Kohlenhydrate	:	18 g			