

Curry-Grillspieße

Zutaten für 4 Personen:

400 g Schweinerücken

1 Gemüsepaprika gelb

1 TL Currypulver

Kurkuma, Kumin, Salz, Pfeffer, Sojasauce,

1 TL Rapsöl



Den Schweinerücken in gleichmäßige Würfel schneiden, ca. 2 cm Kantenlänge. Die Paprika in gleich große Würfel schneiden. Fleischwürfel mit den Gewürzen und dem Öl eine Stunde marinieren. Abwechselnd Fleischwürfel und Paprika auf gewässerte Holzspieße stecken. Auf dem Grill oder im Backofen bei 240°C Oberhitze unter Wenden für ca. 15 Minuten garen. Nicht zu trocken werden lassen.

Pro Person:

Energie 138 kcal

Fett 4,3g

Kohlenhydrate 2 g

Eiweiß 23 g