



Schaschlikspieße

6 Stück

Zubereitungszeit: 45 Minuten

400 g Schweinefleisch
(Nacken)
6 Holzspieße
1 Beutel MAGGI
Herzensküche Gulasch
2 EL THOMY Reines
Sonnenblumenöl
Gefrierbeutel
1 rote Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
3 Scheiben Schinkenspeck
THOMY Reines
Sonnenblumenöl

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Schweinefleisch waschen, trockentupfen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Holzspieße in etwas Wasser einweichen.
3. In einer Schüssel MAGGI Herzensküche Würzpaste Gulasch mit THOMY Reines Sonnenblumenöl gut verrühren. Die Fleischwürfel in einen Gefrierbeutel geben. 3 EL der Marinade dazugeben, den Beutel verschließen und die Marinade durch sanftes Kneten gut auf den Fleischwürfeln verteilen. Beiseite stellen.
4. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in große Würfel schneiden. Schinkenspeck (ca. 0,5 cm Dicke) in breite Streifen schneiden. Für die Schaschlikspieße nun die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf die Holzspieße stecken.
5. Eine große Auflaufform mit etwas THOMY Reines Sonnenblumenöl ausreiben und die Spieße hineinlegen. Mit der restlichen Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. garen.

Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Tipp: Je länger die Marinierzeit desto intensiver die Würzung.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:

Je Stück:
B: 917 kJ (219 kcal)
N: E: 15 g, KH: 5 g, F: 16 g