



Lauwarmer Wurzelgemüsesalat mit Schweine-Spießen und Hummus



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Pastinaken	2 St.
Salz	1 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Kichererbsen aus der Dose	425 g
Petersilie, frisch	25 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Schweinefilet	250 g
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Paprika, edelsüß	1 EL
Öl	2 EL
Joghurt, natur	150 g
Honig	2 TL
Olivenöl	1 EL
Wasser	6 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Alufolie, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Wurzelgemüse waschen, schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Gemüse salzen und beiseitestellen. Zwiebel halbieren, schälen und in Viertel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Schweinefilet und Zwiebel mit Salz, Pfeffer und Paprika marinieren. Schweinefilet und Zwiebeln nach Belieben auf Holzspieße spießen und beiseitestellen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spieße darin rundherum ca. 4 Min. anbraten. Spieße anschließend in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen. Pfanne nicht säubern.
4. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse mit der Hälfte des Knoblauchs ca. 4 Min. darin anbraten. Gemüse erneut in die Schüssel geben mit Petersilie, Joghurt, der Hälfte des Honigs und 3 TL Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einem hohen Gefäß Knoblauch und Olivenöl mit Kichererbsen, restlichem Honig, 3 TL Limettensaft und Wasser fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig

abschmecken. Lauwarmen Wurzelgemüsesalat auf Tellern anrichten, Schweine-Spieße aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	11 g