



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH - PROTEIN - 1 PORTION

SCHWEINEFLEISCH-SPIESSE MIT ZUCCHINI

ZUBEREITUNG

1. Den Buchweizen nach Anleitung zubereiten.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Paprika entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden.
4. Die Fleischstücke im Wechsel mit dem Gemüse auf die Spieße schieben.
5. Ein Teelöffel Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Spieße von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten und dann zugedeckt ca. 2-3 Minuten ruhen lassen.
6. Unterdessen die Tomaten vierteln und in eine Schüssel geben. Den fertigen Buchweizen mit den Zwiebelwürfel, der Petersilie, dem zweiten Teelöffel Olivenöl und Essig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Die Spieße anrichten und mit Petersilie garniert servieren. Den Buchweizen-Tomaten-Salat dazu reichen.

ZUTATEN

175 g Schweinefilet

30 g Buchweizen

8 Kirschtomaten

0,75 Zwiebel

0,5 Zucchini

0,5 Paprika, rot

0,5 Paprika, gelb

1 TL Petersilie, gehackt

2 TL Olivenöl

1 TL Balsamico, hell

Salz

Pfeffer



479
Kalorien



37g
Kohlenhydrate



50g
Eiweiß



12g
Fett



10g
Ballaststoffe