
 Hauptspeise



Provenzalische Spieße

mit buntem Nudelsalat

 60 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 1.392 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

250 g Lammlachse

250 g Schweinefilet

0,25 Bund Rosmarin

0,25 Bund Thymian

1 Knoblauchzehe

6 EL Olivenöl

2 EL Pommery Senf

3 TL HIT Bio deutscher Honig Sommerblüte

1 TL Paprikapulver, edelsüß

0,50 TL Currypulver

200 g Barilla Pasta al Bronzo Penne

200 g Kirschtomaten

1 Gurke

2 Zwiebeln, rot

60 g Rucola

1 Pck Mini-Mozzarella-Kugeln

2 EL Pesto Verde

Zubereitung

- 1 Rosmarin und Thymian fein hacken. Knoblauchzehe schälen und pressen. Zusammen mit 4 EL Olivenöl, 1 EL Senf, 1 TL Honig, Paprikapulver, Currypulver, Meersalz in einer Schüssel vermengen.
- 2 Lammlachse und Schweinefilet abwaschen und trocken tupfen. Anschließend in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Fleisch zusammen mit der Marinade in einer Schüssel vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Std. ziehen lassen.
- 3 Nudeln in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser nach Zubereitungshinweis kochen. Anschließend abschütten und auskühlen lassen.
- 4 150 g Kirschtomaten abwaschen und vierteln. Gurke abwaschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Rucola abwaschen und grob klein hacken. Mozzarella-Kugeln halbieren. Alles zusammen mit den Nudeln in einer Schüssel vermengen.
- 5 Pesto zusammen mit dem restlichen Olivenöl, dem restlichen Senf, dem restlichen Honig, dem

2 El Balsamico bianco
1 Prise Meersalz zum Würzen

Balsamico-Essig und etwas Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Über dem Nudelsalat
und alles gründlich vermengen.

- 6 Letzte Zwiebel schälen und vierteln. Schweinefiletstücke und Zwiebelviertel abwechselnd auf Spieße aufziehen. Lammstücke und restliche Tomaten ebenfalls abwechselnd auf Spieße aufziehen. Provenzalische Spieße auf dem heißen Grill knusprig braun braten.
- 7 Nudelsalat zusammen mit den Spießen auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	746kJ /179kcal	5.813kJ /1.392kcal
Fett	10g	77g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	18g
Kohlenhydrate	13g	96g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	11g	79g
Salz	1g	4g