Lendenspieß

ZUTATEN

½ kg Schweinelende

120 g Zwiebeln

120 g rote Paprikaschoten

20 g Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, Kräuter; Holz- oder Metallspieße

ZUBEREITUNG

Zutaten schneiden (Lende: quer zur Faser schneiden!) und auf die Spieße „fädeln“.

In der Pfanne Öl anbraten und 20-30 min auf mittlerer Hitze weiterbraten, bis das Fleisch gar ist.

Die Spieße können auch im Backrohr bei 180 Grad ca. 30 min gebraten werden, sollten jedoch zuvor in Pflanzenöl scharf angebraten werden.

© 3-Lendenspiess.doc