

**Christian Henze**  
**Fleischspieße mit Grillkäse**  
**und Schinken-Tomaten-Sauce**

Donnerstag, 16. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

200 g	reife Eiertomaten
etwas	Salz
100 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
1	gelbe Paprikaschote
3 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
2 EL	weißer Balsamico
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Schweinelende oder Hähnchenbrustfilet ohne Haut
200 g	Grillkäse (z. B. Halloumi)
1	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)

**Zubereitung:**

1. Tomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Parmaschinken klein schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und den Schinken darin anbraten. Zunächst Paprika, dann Tomaten zugeben und mit anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.
4. Balsamico darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Den Backofen bei Grillfunktion (oder Oberhitze) auf höchster Stufe vorheizen.
6. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann direkt auf die Tomatensauce in der Pfanne legen. Sofern die Pfanne nicht backofengeeignet ist, die Tomatensauce in eine Auflaufform umfüllen und die Spieße auflegen.
7. Alles in den vorgeheizten Backofen stellen und 20 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit die Spieße einmal wenden.



8. In der Zwischenzeit für das Zaziki die Gurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel austreichen. Dann die Gurkenhälften fein raspeln. Knoblauch schälen und fein reiben.

9. Joghurt mit den Gurkenraspeln, Knoblauch und Rest Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Die Spieße und Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Zaziki dazu reichen.

**Tipp:** Dazu passen gebratene Kartoffelecken. Dafür geschälte und ausgekühlte Pellkartoffeln längs vierteln. Etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln bei starker Hitze schwenken, bis sie goldbraun gebraten sind, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Nährwert: Pro Portion:** 685 kcal / 2870 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 46 g Fett