

# Filetspieße



Leckerer Filet

Ein kleiner Snack für den Abend. Einfach Schweinefilet in einer Barbecue-Sauce marinieren.

Dann in groben Stücken auf Holzspieße aufstechen und in der Pfanne braten.

## Zutaten für 1 Person:

- 300 g Schweinefilet
- 50 ml Barbecue-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Holzspieße
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 5–6 Min.

Filet in grobe Stücke schneiden. Barbecue-Sauce in eine Schüssel geben, Filetstücke dazugeben, darin wenden und im Kühlschrank eine Stunde marinieren.

Filetstücke auf einige Holzspieße aufspießen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße auf jeder Seite einige Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten. Das Filet darf innen ruhig noch etwas rosé sein. Salzen und pfeffern.

Auf einen Teller geben und servieren.