Brotspieße mit Scampi

Sonstige Gerichte » Belegte Brote

Zutaten (4 Personen)

» 3 kl. bunte Paprika
» 1 Fladenbrot(e)
» 16 Scampi
» 3 EL Orangensaft
» 3 EL Sesamöl
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Öl
» 200ml Brot-Dip

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Stücke, Fladenbrot in mundgerechte Stücke schneiden. Scampi waschen und trockentupfen. Saft, Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren, Scampi damit einstreichen.

2. Paprika, Brotstücke und Scampi auf Spieße stecken und in erhitztem Öl von allen Seiten 3-5min braten. Mit dem Brot-Dip anrichten.

Tipp: Statt Scampi Fleisch verwenden: Hähnchen, Pute, Lammfilet oder Steak.

Nährwerte: 518kcal/E21g/F27g/KH46g pro Portion

angelegt am: 18.07.2006 Rezept-Nr: 2128

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke