Schlemmer-Fischspieße

Grill-Gerichte » Fisch

Zutaten (4 Personen)

» 250g Rotbarschfilet(s)
» 5 Riesengarnelen
» Salz & Pfeffer
» 1 rote Paprika
» 1 Zucchini
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 8 EL Öl
» 1 EL Sojasoße
» Kräuter der Provence

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen waschen, trockentupfen, mit den Rotbarschstücken salzen und pfeffern. Paprikaschote und Zucchini waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Alles abwechselnd auf Spieße stecken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Mit Öl, Sojasoße, Kräutern der Provence und Pfeffer verrühren. Die Spieße damit einpinseln und 7-10min grillen. Dabei mehrmals wenden und immer wieder mit der Ölmischung bepinseln.

Nährwerte: 291kcal/E16g/F20g/KH7g pro Portion

angelegt am: 19.06.2006 Rezept-Nr: 2075

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