Bunte Fisch-Garnelen-Spieße mit Limettenbutter

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Cherrytomaten	250 g
Champignons, weiß	400 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Party Garnelen	300 g
Butter	125 g
Salz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. 12 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

2. Tomaten waschen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingswiebeln waschen, Wurzelansatz entfernen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Fisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3. Alles abwechselnd mit Garnelen auf die Spieße schieben. In einer Schüssel Limettenschale, -saft und weicher Butter verrühren und salzen.

4. Bunte Fisch-Garnelen-Spieße auf einer Grillpfanne ca. 8–12 Min. grillen, dabei mehrmals mit etwas Limettenbutter bepinseln. Oder 1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Spieße darin ca. 2–3 Min. von jeder Seite anbraten. Übrige Butter dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	646 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	47 g