




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
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. Frühlingszwiebeln 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
