



Gegrillte Ananas-Lachs-Spieße

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Süßkartoffeln	2 St.
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ananas	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien
mittlerer Topf, Sieb, Grill

1. Holzspieße in Wasser einweichen. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Süßkartoffel schälen und in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen und Süßkartoffeln ca. 5 Min. vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen und würfeln.
3. Alles abwechselnd auf Spieße stecken, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und Olivenöl bestreichen. Ananas-Lachs-Spieße auf einem heißen Grill ca. 10 Min. grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Spieße auch in einer Pfanne zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	619 kcal		
Kohlenhydrate	61 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	35 g	Fette	27 g