



Grillspieße mit Kabeljau und Ananas

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	4 St.
Ananas	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Kabeljau-Rückenfilet	500 g
Limetten	1 St.
Öl	3 Esslöffel
Honig	1 Teelöffel
Chili, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Holzspieße in kaltes Wasser legen. Schalotten schälen und längs vierteln. Ananas schälen, vierteln, holzigen Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Paprikas waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ca. 2 cm groß würfeln. Kabeljau waschen, trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

In einer Schüssel Öl mit 1 EL Limettensaft, Honig, Chili und Pfeffer verrühren. Fisch, Paprika, Ananas und Schalotten in die Schüssel geben und mit der Marinade vermengen. Anschließend nach Belieben auf Holzspieße spießen.

Grillspieße über der heißen Glut ca. 8 Min. grillen. Dabei gelegentlich vorsichtig wenden, bis die Paprika anfängt leicht schwarz zu werden. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt super eine Portion Reissalat oder ein Kräuterbaguette. Du kannst die Spieße auch in der Pfanne zubereiten. Brate sie dazu in heißem Öl ca. 6 Min. gar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	367 kcal		
Kohlenhydrate	44 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	26 g	Fette	11 g