Grillspieße mit Kabeljau und Ananas

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp

1. 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 in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

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

3. 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 Klassischer Reissalat. Du kannst die Spieße auch in der Pfanne zubereiten. Brate sie dazu in heißem Öl ca. 6 Min. gar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g