

Grillspieße mit Kabeljau und Ananas

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 15min





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 gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenpapier

- 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 <u>Klassischer Reissalat</u>. 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