



# Kabeljaufilet-Spieß

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Salz	
Bacon	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Sonnenblumenöl	6 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Alufolie

1. Kabeljaufilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag waschen, trocken tupfen und würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel Kabeljauwürfel mit Thymian, Zitronensaft und Salz marinieren.
2. Bacon grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.
3. Bacon, Paprika, Zwiebeln abwechselnd mit dem Fisch auf Spieße stecken und mit Öl bepinseln. Die Fischspieße ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze auf Folie grillen. Dabei öfters wenden. Alternativ eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Spieße rundherum ca. 10 Min. anbraten.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	433 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	32 g	Fette	24 g