



# Kabeljauspieße mit Pfirsichfrischkäse



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Pfirsiche	1 St.
Frischkäse, natur	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	1 TL
Schwarzwälder Schinken	8 Scheiben
Sonnenblumenöl	1 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Pfirsich schälen, halbieren und Kern entfernen. In einem hohen Gefäß Pfirsich fein pürieren. In einer Schüssel Pfirsichpüree und Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Fischfilets waschen, trocken tupfen und je nach Größe längs so halbieren, dass 8 dünne Filets entstehen. Jedes auf eine Scheibe Schinken legen, dünn mit der Frischkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit Spießchen zustecken. Spieße auf dem geölten Rost über dem heißen Grill ca. 10 Min. grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du die Spieße auch in einer Pfanne zubereiten. Dazu 2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Spieße von jeder Seite ca. 3–4 Min. braten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	194 kcal		
Kohlenhydrate	5 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	30 g	Fette	5 g