



Lachsspieße

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Zucchini	1 St.
Zitronen	1 St.
Lorbeerblätter, getrocknet	8 St.
Olivenöl	2 EL
Meersalz	
Pfeffer, bunt	



Zubereitung

Lachs am besten über Nacht auftauen lassen. Anschließend waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese halbieren. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

Alles abwechselnd mit Lorbeerblättern auf 8 Spieße schieben. In einer Schüssel Öl mit Salz und Pfeffer verrühren, Spieße rundherum damit bepinseln. Entweder auf dem Grill ca. 12 Min. grillen, dabei mehrmals wenden, oder in einer Pfanne 1 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spieße darin ca. 15 Min anbraten. Zitrone dazureichen und sofort servieren.

Guten Appetit

Tipp: Dazu passt [[recipeLink=145922](#)].

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	378 kcal		
Kohlenhydrate	6 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	32 g	Fette	25 g