Mediterrane Fischspieße

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Garnelen gekocht, tiefgefroren	150 g
Basilikum, frisch	40 g
Avocado	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Pinsel

1. Lachsfilet und Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob würfeln. Tomaten waschen. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.

2. Grill anheizen. Vorbereitete Zutaten und Garnelen abwechselnd auf die Spieße schieben. Spieße mit Öl bestreichen und Salz und Pfeffer würzen. In einer Alugrillschale unter Wenden 6 Min. auf dem heißen Grill garen und mediterrane Fischspieße servieren.

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	478 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	33 g