



apoday® Rezepte

Leckerer vom Grill

Fischspieße leicht (ergibt 2 Spieße)

75 g Lachs
75 g fest kochendes Fischfilet
(wie z. B. Wolfsbarsch, Seehecht oder Seeteufel)
200 g Gemüse (z. B. Paprika, Fenchel,
Zucchini, Zwiebel, Frühlingszwiebel)
1 EL Rapsöl
Zitronensaft
Salz
1/2 zerdrückte Knoblauchzehe

Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in je 2 mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse waschen, putzen, ebenfalls in größere Stücke schneiden. Fisch und Gemüse abwechselnd auf 2 große Spieße stecken. Rapsöl mit Zitronensaft, Salz und der zerdrückten Knoblauchzehe verrühren. Die Spieße rundherum mit der Marinade bestreichen und gut gekühlt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend bei niedriger Hitze auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten. Dazu schmecken Folienkartoffeln oder Baguette

350 kcal (1465 kcal), 30,5 g Eiweiß, 22,7 g Fett, 5,3 g Kohlenhydrate