



# 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	8
Schinken	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	195 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	5 g