



Lachsspieße

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

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



Küchenutensilien

große Pfanne

1. 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.

2. 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 [Rucolasalat mit Mangodressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 370 kcal |
| Kohlenhydrate | 7 g |
| Eiweiß | 32 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 24 g |