



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