



# 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               |       |

## 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     |