



Mediterrane Grillspieße mit Kabeljau, Speck und Paprika

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau-Rückenfilet	500 g
Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Salz	
Bacon	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Sonnenblumenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Alufolie, Spieße

1. Kabeljaufilet trocken tupfen und würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel Kabeljauwürfel mit Thymian, Zitronensaft und Salz marinieren.
2. Holzspieße in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen. Bacon grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.
3. Bacon, Paprika, Zwiebeln abwechselnd mit dem Fisch auf Spieße stecken und mit Öl bepinseln. Die Fischspieße ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze auf Folie grillen. Dabei öfters wenden. Alternativ eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Spieße rundherum ca. 10 Min. anbraten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g