

Schlemmer-Spieße mit Fisch und Fleisch

Rezept aus Mein schönes Land TV

Zutaten für 7 Fisch-Spieße:

- 800 g Lachsfilet
- 200 g Zucchini
- 200 g gelbe Paprika
- 250 g Kirschtomaten
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL frischer Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Fisch unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, in 4 cm große Würfel schneiden und in eine flache Schale geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Marinade Olivenöl mit Sojasoße und Zitronensaft glatt rühren. Salbei klein schneiden und mit einem zerbröselten Lorbeerblatt unterheben. Die Marinade über den Fisch träufeln, mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 2 Stunden ziehen lassen, eventuell einmal wenden.

Tomaten und Zucchini waschen. Zucchini trocknen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden.

Fisch aus der Marinade nehmen und etwas trockentupfen. Dann abwechselnd mit Tomaten, Zucchini und Paprika auf Grill-Spieße stecken. Die Fisch-Spieße in einer Aluminiumschale von allen Seiten mehrere Minuten grillen. Nach Belieben dabei mit der restlichen Marinade beträufeln - und sofort servieren.

Tipp:

Die Fisch-Spieße können auch in der Pfanne zubereitet werden. Beim Braten Olivenöl verwenden.

Zutaten für 6 Bratwurst-Spieße:

- 4 Bratwürste

- 200 g durchwachsener Speck
- je 1 gelbe, grüne und rote Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 g Kirschtomaten

Zubereitung:

Bratwürste in ca. 4 – 5 cm und den durchwachsenen Speck in 3 cm große Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden. Gemüsezwiebel schälen und vierteln.

Bratwurstscheiben, Speckscheiben, Paprika, Zwiebelstücke und Tomaten abwechselnd auf Grill-Spieße stecken. Auf den heißen Grill legen und unter mehrmaligem Wenden grillen.

Quelle: Mein schönes Land TV