

Fisch-Gemüse-Spieße



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 245 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten + Marinierzeit
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

2	Knoblauchzehen
2 EL	Zitronensaft
2 TL	Sojasaße
60 ml	Tomatensaft
4 EL	Rapsöl
2 Zweige	Estragon
500 g	Seelachsfilet
2	Paprikaschoten
2 kleine	rote Zwiebeln
	Spieße

Zubereitung

- Knoblauch schälen, durchpressen oder fein hacken. Estragon waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, hacken. Beides mit Zitronensaft, Sojasaße, Tomatensaft und 2 EL Öl verrühren.
- Fisch waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Mit der Marinade verrühren und 30 Minuten ziehen lassen.
- Paprika waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Beides in Stücke schneiden.
- Fisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenkrepp leicht abtupfen und abwechselnd mit den Gemüsestücken auf Spieße stecken.
- Die Spieße in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl von allen Seiten etwa 10 Minuten sanft braten. Am Schluss die restliche Marinade zugeben und mit Reis oder Brot servieren.