

Gegrillte Fischspieße

Gegrillte Fischspieße gelingen immer und sind einfach zuzubereiten. Fast jeder Fisch ist geeignet und auch bei Kindern ist diese Art der Fischzubereitung ein echter Hit!

Zutaten:

800 g Flussbarschfilets oder Rotbarschfilets
Salz
Pfeffer
6 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
10 frisch gehackte Salbeiblätter
1 Lorbeerblatt
200 g Cocktailtomaten
200 g Zucchini
200 g gelbe Paprika
100 g Schalotten

Außerdem:

Grillspieße

Zubereitung:

Die Rotbarschfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, in 4 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft glatt rühren, Salbei und das zuvor zerbröselte Lorbeerblatt unterheben. Die Marinade über den Fisch träufeln, mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 2 Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Anschließend die Tomaten waschen und trocknen.

Die Zucchini waschen, trocknen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Fisch aus der Marinade heben und etwas trockentupfen.

Den Fisch abwechselnd mit Tomaten, Zucchini, Paprika und Schalotten auf Grillspieße stecken. Die Fischspieße von allen Seiten mehrere Minuten grillen, dabei salzen, pfeffern und mit Marinade beträufeln. Sofort servieren. Die Fischspieße können auch in der Pfanne zubereitet werden, zum Braten dabei Olivenöl verwenden