

Fischfiletspieße:

Leckere Spieße vom Grill kommen immer gut an und sind auch sehr gut im Freien zu snacken. Ihr habt gerade frischen Fisch geangelt? Dann filetiert ihn doch einfach und macht leckere Fischspießchen daraus! Der Kniff dabei: Mit Speck umhüllt fällt Euch das zarte Filet auch nicht so leicht vom Spieß.



Zutaten für 3 Personen:

500 gr. Fischfilet (möglichst dicke Stücke, z.B. Rotbarsch oder Kabeljau)
Essig
125 gr. Speckscheiben
4 kleine Tomaten
1 Zwiebel bzw. 2-3 Schalotten
125 gr. Champignons
1 gelbe oder grüne Paprikaschote
Salz, Pfeffer
3 El Speiseöl
2 El Sojasauce
Knoblauchpulver, Basilikum

1. Fisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Essig beträufeln und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Speckscheiben längs halbieren. Jeden Fischfiletwürfel mit einer halben Scheibe Speck umwickeln (bei sehr dünnen Fischstücken mehrere Stücke zusammenwickeln).
3. Die Tomaten waschen und halbieren.
4. Die Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen, vierteln und auseinanderblättern.
6. Die Champignons putzen und waschen. Größere Champignons ggf. halbieren.
7. Tomaten, Zwiebel, Champignons und Paprika mit dem Fisch in bunter Reihenfolge auf 4 Spieße stecken.
8. Öl und Sojasauce mit Knoblauchpulver, Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren und die fertigen Spieße damit bepinseln.
9. Auf den vorgeheizten Grill legen und etwa 8 Minuten grillen, dann wenden und mit der restlichen Marinade beträufeln. Weitere 8 bis 10 Minuten grillen.

Dazu schmeckt eine Baked Potatoe mit Sour Creme, Tomatenreis, Kartoffelgratin oder Pestonudeln.