

Gegrillte Fischspieße

Ein Rezept für den Grillabend kann leicht und trotzdem unglaublich lecker sein. Zum Beispiel der gegrillte Fischspieß mit Gemüse, hier auf einem Salatbett angerichtet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,4 h



Zutaten

500 g	Fischfilets
1 Stk.	Zucchini
1 Messerspitze	Fenchel
5 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zitrone
5 EL	Zitronensaft
1 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Eine leichte und sättigende Hauptspeise ist der **gegrillte Fischspieß**. Zu Beginn das Fischfilet in mundgerechte 2 Zentimeter große Würfel zertrennen. Zucchini in Scheiben schneiden Zwiebeln abziehen und sehr fein zerschneiden.
2. Im Anschluss Olivenöl anrühren und den Saft der Zitrone, Zwiebelwürfel, gemahlene Fenchel wie auch Salz hineingeben. Diese Ölmarinade über die Würfel der Fischfilets und Zucchini gießen und 2 Stunden bis zu einer Nacht ziehen lassen. Die Fischstücke dazu in einen Kühlschrank geben.
3. Die unbehandelte Zitrone unter fließendem Wasser reinigen, trocknen und in Spalten schneiden. Fischwürfel ebenfalls abtropfen lassen und in abwechselnder Reihenfolge mit den Zitronenspalten und Zucchinischeiben auf einen Holzspieß platzieren. Die Spieße auf den heißen Grill oder für 4 Minuten in der geölten Pfanne braten, erst dann servieren.

Tipp

Zu den gegrillten Fischspießen schmeckt ein frischer Salat oder ein leichter Weißwein.