



# Bunter Meeresfrüchte Spieß mit Provencealische Kräutern

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 27m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '27', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Zu Grillfesten, einfach eine Wucht, da kommen Urlaubserinnerungen hoch

## Zutaten

- 600 g Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs, Lachs oder Zander)
- 200 g mittelgroße Garnelen, frisch oder TK
- 6 gleichmäßig kleine Schalotten, geschält
- 1 gelber Gemüsepaprika, entkernt in 2 cm großen Blättern
- 8 gleichmäßig kleine, weiße Champignons, gesäubert
- 8 gleichmäßig große Kirschtomaten ohne Blüte
- 1 kleine Knoblauchzehe mit Salz gerieben
- 2 Tl getrocknete Kräuter der Provence mit 2 El Olivenöl und dem Saft 1/2 Zitrone vermengt
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Schalotten in Salzwasser 3-4 min. blanchieren, abgießen. Die Paprikastücke kurz in einer Stielpfanne in heißem Öl an schwenken, abkühlen lassen.

### Schritt2

Den Knoblauch mit den Kräutern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

### Schritt3

Die Fischfilets und die Garnelen unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen, in 2-3 cm große, mundgerechte Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft marinieren.

#### **Schritt4**

Nunmehr abwechselnd die Fischstücke, die Garnelen, Tomaten, Champignons, Zwiebeln und Paprikastücke auf Spieße stecken und mit der Kräuter Marinade kräftig bestreichen, etwas einwirken lassen.

#### **Schritt5**

In einer Stiepfanne oder auf dem Grill in einer Grillschale 10-12 min. braten, garen,

#### **Schritt6**

Dazu schmeckt mir z. B. der Gekonntgekocht: Avocado - Pfefferschoten - Dip, Chili - Tomaten - Kräuterdipp oder Paprika - Chorizo - Salsa, knuspriges Knoblauchbrot und frische Salate reichen.

#### **Schritt7**

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** grillen, Kräuter der Provence, urlaubserinnerungen

#### **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)312
- Fett (g)12
- KH (g)9
- Eiweiss (g)41
- Ballast (g)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-meeresfruechte-spiess-mit-provencealische-kraeutern/>