

# Edle Lachs - Garnelenspieße auf Fenchel - Tomaten mit Pernod

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für den Holzkohlegrill oder in der Pfanne, als Hauptgang oder als Vorspeise, super als Grillgericht

## Zutaten

- Für die Lachs-Garnelenspieße:
- 400 g frisches Lachfilet, küchenfertig, in 3 cm großen Würfeln
- 8 - 12 Stück Prawns (nach Größe) ohne Schale und Darm
- 8 gleichmäßig große, frische Champignonköpfe
- 8 gleichmäßig große Kirschtomaten
- Saft 1 Limette
- Abrieb ½ Limette
- Salz und Pfeffer oder Cayenne
- Für die Fenchel Tomaten:
- 3-4 Fenchelknollen nach Größe
- 3 vollreife Fleischtomaten
- 1-2 fein geschnittene Schalotten
- ½ fein geschnittene Knoblauchzehe
- Frischer, gehackter Thymian, Rosmarin, Salbei und Oregano
- Etwas Olivenöl
- 2 cl Pernod
- Etwas Sesam
- Salz, Pfeffer, ev. etwas Cayenne

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Lachs-Garnelenspieße:

## **Schritt2**

Die gleichmäßig geschnittenen Lachswürfel abwechselnd mit den Garnelen, den Champignonköpfen und den Kirschtomaten auf einen großen Spieß stecken.

## **Schritt3**

Mit dem Limettensaft und dem Limettenabrieb marinieren, salzen und pfeffern.

## **Schritt4**

(Lässt sich danach in einer Pfanne genau so gut braten, wie auf dem Holzkohle Grill)

## **Schritt5**

Die Marinade:

## **Schritt6**

Die gehackten Kräuter mit frisch gemahlenem Pfeffer, Knoblauch und 3 - 4 El Olivenöl mischen.

## **Schritt7**

Die Spieße damit mittels eines Küchenpinsels „betupfen“, marinieren.

## **Schritt8**

Der Fenchel mit Pernod:

## **Schritt9**

Die Fenchelknollen halbieren, ev. die äußere Schicht entfernen, das Fenchelgrün hacken, für die Tomaten verwahren.

## **Schritt10**

Den Fenchel in ½ - 1 cm dicke Scheiben schneiden, etwas salzen und pfeffern und ebenfalls mit der Marinade „betupfen“.

## **Schritt11**

Recht heiß in einer Stielpfanne mit Olivenöl anbraten, leicht Farbe nehmen lassen und mit Pernod ablöschen, 3 - 4 min. leise garen lassen.

## **Schritt12**

Die Tomaten kurz für eine ½ min. in kochendes Wasser geben und sofort in kaltem Wasser abkühlen. Schälen, vierteln und das Innenleben entfernen. In heißem Olivenöl und dem Rest des Kräuteröls die Schalotten glasig anschwitzen.

## **Schritt13**

Die vorbereiteten Tomaten dazu geben, salzen und pfeffern.

#### **Schritt14**

Ca. 2 min, leise schmoren, da gehackte Fenchelgrün dazu geben, nachschmecken.

#### **Schritt15**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt16**

Zunächst den gebratenen Fenchelscheiben anrichten und darüber die angeschwenkten Tomaten verteilen.

#### **Schritt17**

Den Lachs-Garnelenspieß darüber anrichten und alles mit etwas Sesam bestreuen.

**Rezeptart:** Fischzubereitungen für den Grill, Warme Fischgerichte **Tags:** fenchel, garnelen, lachs, pernod **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/edle-lachs-garnelenspiesse-auf-fenchel-tomaten-mit-pernod/>