

Zweierlei Fischspieße



ZUTATEN:

Thunfischspieß „Capitän Cook“:

- 200 g Thunfisch
- 8 Riesengarnelen
- 8 Jakobsmuscheln
- 2 dicke Scheiben Ananas
- 1 Kiwi

Seeteufelspieß Diabolo:

- 250 g Seeteufelfilet
- 400 g Lachsfilet
- 100 g Zucchini
- 100 g Aubergine
- 4 Schalotten

Für die Marinade und zum Braten:

- 0,2 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Saft einer Limone
- Salz
- weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Für den Thunfischspieß den Thunfisch in 4 Würfel schneiden, die Riesengarnelen so schälen, dass die Schwanzenden an den Garnelen bleiben, die Jakobsmuscheln auslösen, den roten Corail (Roggensack) entfernen und waschen. Ananas in 8 Stücke schneiden, Kiwi schälen und vierteln. Alles abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Für den Seeteufelspieß die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Seeteufelfilet in 8 Medaillons, Lachsfilet in 12 gleichgroße Stücke schneiden. Das Gemüse putzen und waschen, die Schalotten abziehen. Die Zucchini in 8 Stücke, die Aubergine in 4 Stücke schneiden. Abwechselnd auf 4 Spieße stecken. 0,2 l Raps-Kernöl mit Limonensaft, Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren und die Spieße darin 1 Stunde marinieren. Die Fischspieße abtropfen lassen. In einer Pfanne 6 EL Raps-Kernöl erhitzen und die Fischspieße darin ausbraten. Dazu schmeckt Curryreis.

Pro Person: 622 kcal (2604 kJ), 55,3 g Eiweiß, 38,7 Fett, 12,1 g Kohlenhydrate (1,0 BE)