

Gegrillte Fischspieße mit grüner Gurken-Chili-Salsa



ZUTATEN (für 4 Personen):

Für die Fischspieße:

- 600 g Lachsforelle ohne Haut
- 2 Zwiebeln
- 1 Limette unbehandelt
- Salz, weißer Pfeffer
- 50 ml Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“

Für die Salsa:

- 1 kleine Salatgurke
- 1 grüne Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 ml Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“

Lachsforelle in grobe Würfel teilen. Zwiebel schälen und in Schnitze schneiden. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Fisch und Zwiebelschnitze abwechselnd auf geölte Spieße stecken. Für die Marinade Limettenabrieb, die Hälfte vom Limettensaft, Salz und Pfeffer sowie Raps-Kernöl verrühren. Die Spieße in der Marinade wenden.

Den Holzkohlegrill oder Backofengrill anheizen. Den Grillrost gut ölen und die Spieße auf dem heißen Rost ca. 8 Min. grillen.

Für die Salsa Gurke schälen, Chilischote und Frühlingszwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft und dem Raps-Kernöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Spießen servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu kleine gekochte Kartoffeln in der Schale oder Knoblauchbaguette.



Pro Portion:

420 kcal (1760 kJ), 30,8 g Eiweiß, 30,8 g Fett, 4,9 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden und eignet sich zum Braten, Grillen und Frittieren. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.