


Rosenkohl-Fisch-Spieße vom Grill

Leckere Fischspieße mit Gemüse und Gurken-Minzdip - gegrillt oder auch aus der Pfanne gebraten.

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 60 Minuten



Zutaten:

Gurken-Minze-Dip:

1 Minigurke
1 EL Minze
125 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel (Cumin)
Curry

Spieße:

300 g Rosenkohl
Salz
600 g Fischfilet , z. B. Seeteufel
(filetiert und enthäutet),
Rotbarsch
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver
1 EL Zitronensaft
Weizenmehl
200 g durchwachsener Speck

Außerdem:

etwa 8 Holzspieße
etwa 4 EL Speiseöl

- 1 Gurke-Minze-Dip:**
Gurke waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Gurke mit Minze und Crème légère in einen Rührbecher geben und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- 2 Spieße:**
Rosenkohl putzen, in Salzwasser etwa 8 Min. vorgaren und gut abtropfen lassen. Fischfilet trocken tupfen und in 18 gleich große Stücke schneiden. Diese mit den Gewürzen bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mehlieren. Speck in 1 cm dicke Stücke schneiden. Rosenkohl, Fisch und Speckwürfel abwechselnd auf die Spieße stecken.
- 3 Grill vorheizen. Spieße und Grillrost mit Öl bepinseln. Spieße auf den Grill legen und von jeder Seite 3-4 Min. garen.**
- 4 Den Dip zu den Fisch-Spießen servieren.**



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Spieße können auch in der Pfanne zubereitet werden.
- Statt Minze können Sie auch Dill verwenden.

