

Seeteufel Spieße mit Paprika und Zwiebel

Zutaten für 4 Personen

800 g Seeteufel Filets

2 Solo Knoblauchzehen oder normale Zehen (Menge nach Geschmack)

8 EL Olivenöl

Abrieb von einer ½ Bio Zitrone

2 TL fein gehackter Rosmarin

1 kleinere Zwiebel (alternativ: rote Zwiebeln oder Schalotten)

1 rote Paprika und 1 kleine Zucchini

Salz, Pfeffer und Chili

1 Paket Frühstücksbacon (optional)

Metallspieße, ca.12 Stück, Holzspieße müssen gewässert werden

Zubereitung

Die Seeteufel Filets über Nacht auftauen lassen, trocken tupfen und dann die Silberhaut, falls noch vorhanden, entfernen.

Die Filets in Würfel schneiden, Knoblauch fein zerdrücken, Paprika in nicht zu kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln fein würfeln und die Zitrone abreiben. Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Jetzt das Öl, Knoblauch, den Abrieb von der Zitrone und den gehackten Rosmarin miteinander vermengen. Die Seeteufel-Würfel in die Marinade geben und einmal gut miteinander verrühren. Das ganze ca. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Zubereitung

Dann die Hälfte der Seeteufel-Würfel mit einer Scheibe Bacon umwickeln oder nur ¼ der Würfel oder den Bacon ganz weglassen, je nach Geschmack.

Die Fisch-Würfel, Zucchini, Paprika und Zwiebel abwechselnd aufspießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack würzen.

Entweder brät man die Spieße in 7-8 Minuten rundherum in einer Grillpfanne gar oder in 6-7 Minuten auf dem Holzkohle Grill. Natürlich geht auch ein Gasgrill. Die Zeit richtet sich immer danach mit wieviel Hitze man arbeitet und wie groß die Seeteufel Würfel geschnitten worden sind.

Wunderbar dazu schmecken alle Salate, die man gerne isst.

Guten Appetit!