

Marokkanische Fischspieße vom Grill

VORBEREITEN

4,25
Std.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Fisch vom Grill ist immer eine feine Sache und geht meistens auch sehr schnell. Mit dieser Marinade aus getrockneten Tomaten, Knoblauch, Koriander und aromatischen Gewürzen gibst du dem Fisch noch die spezielle Note Marokkos mit auf den Grill. Schnell noch zusammen mit buntem Gemüse auf Spieße gesteckt - schon ist das Gericht ein echter Hingucker.

- 1 -

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten abgießen, dabei Öl auffangen, und grob hacken. Alle Zutaten für die Marinade mit einem Stabmixer pürieren. Die Hälfte des Tomatenöls untermengen. Barschfilet in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 4 Stunden marinieren.

- 2 -

Für die Spieße Möhre schälen. Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften vierteln. Möhre und Zucchini mit einem Sparschäler in feine, breite Streifen schneiden.

- 3 -

Abwechselnd Barschfilet, Zwiebel, Möhren- und Zucchinischeiben aufspießen und von jeder Seite 1-2 Minuten grillen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Spieße

Für die Marinade

- 1/4 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise(n) Chilipulver
- 1 Prise(n) Ras El Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund Koriander
- 2 Esslöffel Honig

Für die Spieße

- 300 g Barschfilet
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Zucchini
- 1 Möhre

Besonderes Zubehör

- Stabmixer
- Sparschäler
- Spieße
- Grill