



Fischspieße

Zutaten für 2 Portionen:

60 g Lachs
60g festkochendes Fischfilet (wie z. B. Wolfsbarsch, Seehecht oder Seeteufel)
rote Paprika
Fenchelknolle
Zucchini
Schalotten
Frühlingszwiebel
Raps-Kernöl
Zitrone
Salz
Knoblauchzehe
Kräuter der Provence
Kartoffeln
Zwiebel
Raps-Kernöl zum Braten
Dillzweig

Zubereitung:

- Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in größere, mundgerechte Stücke schneiden.
- Gemüse waschen, putzen, ebenfalls in größere Stücke schneiden.
- Alle Zutaten abwechselnd auf einen Spieß stecken.
- Raps-Kernöl mit Zitronensaft, Salz, der zerdrückten Knoblauchzehe und den Kräutern verrühren und die Spieße darin marinieren.
- Inzwischen die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen.
- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Die Kartoffelscheiben und die Zwiebelwürfel in Raps-Kernöl unter häufigem vorsichtigen Wenden schön gleichmäßig goldbraun braten.
- Die Fischspieße abtropfen lassen und in Raps-Kernöl braten.
- Mit etwas Dill garnieren und mit den Bratkartoffeln servieren.