

Geflügel-Lachsspieß mit mediterranen Balsamico-Dip

Zutaten für 10 Personen

0,5 kg Putenbrust, frisch
0,5 Kg Lachsfilet, frisch oder anderer Fisch
0,2 kg Paprika, rot, in Blättchen
0,2 kg Paprika, gelb, in Blättchen
0,1 kg Zwiebeln, rot, in Blättchen
0,1 kg Zucchini, in Stücken
0,1 l Olivenöl
5 g Knoblauch, gepresst
2 g Thymian, geschnitten
Lavendel nach Bedarf
Zitronensaft, frisch
5 g Salz
2 g Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
0,5 kg Quark, mager
0,1 l Sahne, sauer
Salz und Pfeffer nach Bedarf
30 g Kräuter mediterran , oder der Saison
20 ml Balsamico Essig, dunkel
10 g Blüten frisch oder getrocknet

Zubereitung

1. Die Putenbrust und das Lachsfilet in gleich große Stücke a, 25 Gramm schneiden.
2. Die Paprika und Zwiebeln blanchieren, mit den Zucchini mischen, die Puten und Lachstücke dazu geben und in einen großen Behälter geben.
3. Aus Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Lavendel und Zitronensaft eine Marinade herstellen, die dann über die Gemüse-Geflügel und Fischstücke gegeben. dann vorsichtig gut durchmengen und kühl stellen.
4. Nach dem Marinieren Gemüse, Pute und Fisch optisch ansprechend auf Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig braten, so dass die Kräuter nicht verbrennen.
5. Den Quark mit der sauren Sahne glatt rühren mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern und den Balsamico Essig abrunden.
6. Die Spieße anrichten mit dem Balsamico Dip und Blüten garnieren.



Weitere Serviertipps

- Spießchen nur mit Gemüse
- Spießchen nur mit Fisch und Garnelen
- Spießchen mit anderen Fleischsorten (Lamm, Schwein, Ziege, Rind)
- Spießchen in anderer Marinade einlegen (asiatisch, kreolisch)



Küchentipp

- Die Spießchen können gleich aufgesteckt werden und dann in die Marinade gelegt werden.
- Bei Gemüse und Fisch sollte die Konsistenz fest sein.



Tipp zur Gartechnik

- Die Spießchen kurz anbraten und im Backofen bei 150 Grad fertig garen.
- Nach dem Garen besonders das Geflügel kontrollieren, ob sie innen auch durch sind.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 33,5 Fette: 45,6 KH: 8,1 kcal: 574 kJ: 2296

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (fettarmer Fisch)
- Fettstoffwechselstörung (fettarmer Fisch)
- Diabetes mellitus
- Purinarme Kost (nur 80 g Fisch und Geflügel)
- Vegetarische Kostformen (Ohne Fisch und Fleisch)

Eigene Notizen