

Forum Niere

Rezeptsammlung

Garnelen-Spießchen

Zutaten für 25 Stück:

250 g	Zucchini
100 g	Tiefseegarnelen (Konserve)
25	kleine Holzspießchen
75 g	Rapsöl zum Ausbacken

Für die Marinade:

20 g	Balsamico-Essig
10 g	Zitronensaft
2 g	Dillspitzen
	[Salz]
	schwarzer Pfeffer (Mühle)
1 Msp.	Sambal Olek
25 g	Olivenöl

Zubereitung:

1. Zucchini schräg in dünne Scheiben schneiden (müssen biegsam sein). Garnelen mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.
2. Zuchinischeiben an den Enden zusammenfassen und in die Mitte eine Garnele legen. Mit einem Holzspießchen feststecken.
3. Öl erhitzen. Die Spießchen darin portionsweise ausbacken und auf ein Küchenpapier legen.
4. Marinade herstellen, dabei das Olivenöl unterschlagen. Die Marinade über die Spießchen träufeln und durchziehen lassen.

Tipps von Frau Huberta Eder, Gießen:

- Dazu: Weißbrot

Nährwerte pro Portion (2 Stück):

Energie	80 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	1 g
BE	0
Kalium	50 mg
Phosphor	20 mg