

## Rezept

# Fischspieße mit Chimichurri

Ein Rezept von Fischspieße mit Chimichurri, am 26.04.2024

## Zutaten

**1 Bund** Petersilie

**1** Schalotte

**1** grüne Chilischote

**8 EL** Olivenöl

Pfeffer

**1** gelbe Paprika

### Außerdem

**8** lange Holzspieße

**3 Zweige** Thymian

**1** Knoblauchzehe

**4** Bio-Limetten

Salz

**1** rote Paprika

**500 g** Fischfilet (z. B. Leng oder Rotbarsch)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 25 g F, 24 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein hacken.
2. Die Limetten heiß waschen und abtrocknen, von 2 Früchten die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Limettenschale und -saft, Kräuter, Schalotte, Knoblauch, Chilischote und das Öl verrühren. Die Chimichurri mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen 2 Limetten zuerst der Länge nach vierteln, dann die Viertel quer halbieren.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten herausziehen und das Filet ebenfalls in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel, Limettenstücke und Paprikastücke abwechselnd nicht zu eng auf 8 Spieße stecken.
4. Die Fischspieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Chimichurri bestreichen. Die Spieße im Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Spieße mit der übrigen Chimichurri anrichten. Dazu schmeckt Baguette.