

## Rezept

# Fruchtige Garnelenspieße

Ein Rezept von Fruchtige Garnelenspieße, am 18.12.2025

## Zutaten

1	rote Paprikaschote	1	Bund	Frühlingszwiebeln
<b>200 g</b>	frische Ananas	<b>200 g</b>	geschälte TK-Garnelen, aufgetaut	
4	cm frischer Ingwer	1	kleine Knoblauchzehe	
<b>3 EL</b>	Sojasauce		Cayennepfeffer	
	einige Spritzer Zitronensaft	<b>2 TL</b>	Sesamöl	
	Salz		Holzspießchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschote waschen, putzen und in 5 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, grüne Röhren entfernen. Die hellen Teile in 4 cm lange Stücke schneiden. Ananas schälen und in 4 cm große, dicke Stücke schneiden.
2. Die Gemüse- und Ananasstücke sowie die Garnelen abwechselnd auf Spießchen stecken. Ingwer schälen, in eine Schüssel reiben. Knoblauch schälen und dazupressen. Sojasauce, 1 Prise Cayennepfeffer, Zitronensaft, das Sesamöl und 1 Prise Salz dazugeben und verrühren.
3. Spieße mit der Würzpaste einstreichen und zugedeckt im Kühlschrank 60 Min. marinieren. Auf dem Elektro- oder Holzkohlengrill oder in einer Grillpfanne rundum 6-8 Min. garen.