Rezept

Gegrillte Garnelenspieße mit Ananas

Ein Rezept von Gegrillte Garnelenspieße mit Ananas, am 06.06.2025

Zutaten

- **1 EL** flüssiger Honig
- **1** Knoblauchzehe
- **1** rote Chilischote
- **½** Ananas
- **1 EL** helle Sojasauce
- **1 Stück** Ingwer (1-2 cm lang)
- **20** rohe Garnelen (à ca. 5 g, küchenfertig)
- **3** Kräuterstängel (z. B. Petersilie oder Basilikum)

Zubehör

- **1** große Schüssel
- **1** großes Schneidebrett
- **1** Grill
- **1** Grillzange
- **1** Esslöffel
- **1** Schneidemesser
- **4** lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 1 g F, 8 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Honig und Sojasauce in der Schüssel verrühren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Chili ebenfalls fein hacken und mit Knoblauch und Ingwer unter die Marinade rühren.

2. Die Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und in die Schüssel geben. Die Marinade dazugeben und gründlich mit den Garnelen vermischen. Dann abgedeckt ca. 30 Min. marinieren.

3. Den Grill anheizen. Von der Ananas - falls noch vorhanden - Strunk und Schopf abschneiden. Die Ananas schälen und 2 cm groß würfeln. Abwechselnd mit den Garnelen auf die Holzspieße stecken. Kräuterstängel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

4. Die Spieße auf den Rost legen und 2-3 Min. von beiden Seiten grillen, bis die Garnelen gar sind. Zum Servieren mit den Kräutern bestreuen.