

## Rezept

# Spargel-Kabeljau-Spieße

Ein Rezept von Spargel-Kabeljau-Spieße, am 07.05.2024

## Zutaten

<b>10 Stangen</b> grüner Spargel	Salz
<b>¼</b> Ananas	<b>500 g</b> Kabeljaufilet
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)
<b>5 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>2 EL</b> Sweet Chili Sauce
<b>3 EL</b> Reissessig	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>5 EL</b> Gemüsefond (ersatzweise Gemüsebrühe)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 13 g F, 23 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden. Spargelstücke in wenig Salzwasser ca. 3 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 16 Stücke schneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in 16 Würfel schneiden. Fisch, Ananas und Spargel jeweils abwechselnd auf die Spieße stecken.
3. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. 2 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Sweet-Chili-Sauce, Reissessig, Sojasauce und Fond verrühren und dazugießen. Aufkochen und vom Herd nehmen.
4. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Mit Salz würzen. Fertige Spieße dünn mit der Marinade bestreichen, kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen und aus der Pfanne nehmen. Die Spieße mit der Chilisauce anrichten.