

Fischspiesschen



Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 490 kcal

Eiweiss: 29 g

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 11 g

Tipps zu diesem Rezept

- Die Hälfte des Fisches durch frische Crevetten ersetzen.
- Ausschliesslich Frischfisch verwenden. Tiefgekühlter zieht zu viel Wasser.
- Statt Zitronengras Holzspiesse verwenden.

Zutaten

- 5 Kaffirlimettenblätter, aus dem Asia-Shop
- 500 g weisser Thunfisch
- 2 EL Palmzucker, aus dem Asia-Shop, oder Rohrzucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 12 Stängel Zitronengras, aus dem Asia-Shop, als Spiesse
- Öl zum Braten

Gewürzpaste

- 2 rote Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 1 TL Kurkumapulver
- 15 g Cashewnüsse
- 1 TL Koriandersamen
- 0.5 TL Crevettenpaste, aus dem Asia-Shop
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 0.5 dl Wasser

Zubereitung

1. Für die Gewürzpaste Chilis halbieren, entkernen. Chilis, Knoblauch, Schalotten und Ingwer in Stücke schneiden. Mit den restlichen Pastenzutaten in einen Cutter geben. Alles fein hacken. In eine Pfanne geben. Unter ständigem Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Abkühlen lassen.
2. Limettenblätter sehr fein hacken. Fisch portionenweise im Cutter grob hacken. Mit Zucker, Limettenblättern und Gewürzpaste gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hände anfeuchten. Masse portionenweise um je 1 Stängel Zitronengras verteilen. Gut festdrücken. Spiesschen in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl rundum ca. 6 Minuten braten.