






Gegrillter Garnelenspieß

 Leicht  20 min  4 Personen

Zutaten

Für den Garnelenspieß:

- 800 g Garnelen
Art.-Nr. 82471 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Koriandersamen
- Schwarze Pfefferkörner
- 1 TL rote Pfefferkörner
- 1 TL Meersalz
- Holzspieße (1 Stunde in
Wasser eingeweicht)

Für den Salat:

- 500 g TK-Erbesen
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie, glatt
- Saft von 2 Zitronen
- 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 TL Senf
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die
Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für die Garnelen alle Gewürze, bis auf das Salz, kurz und unter ständigem Rühren in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Danach die gerösteten Zutaten in einem Mörser oder im Blitzhacker möglichst fein zerkleinern und Meersalz zufügen.

Garnelen gründlich mit dem Rub vermengen und auf die eingeweichten Holzspieße fädeln. Tipp: je zwei Spieße verwenden, dann lassen sich die Garnelen auf dem Grill besser wenden.

Schritt 02

TK-Erbesen nur ca. 20 Sekunden (frische Erbsen ca. 5 Minuten) in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und in Eiswasser abschrecken. Die Blätter von Minze und Petersilie abzupfen und zu den Erbsen geben. Zitronensaft, Cumin, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Salat heben.

Schritt 03

Garnelenspieße auf dem heißen Rost ca. 1 Minute von jeder Seite schön knusprig grillen. Erbsensalat auf Tellern anrichten und die Spieße dazulegen.

Tipps & Tricks

Dazu passt ein superschnelles Mango-Relish: Dafür eine Mango in kleine Würfel schneiden und mit etwas Sambal Oelek, Salz und Pfeffer lecker abschmecken.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür