

Leichte Meeresbrise

REZEPTE: DANIEL TINEMBART | FOTOS: CLAUDIA LINZI

Ein mediterraner Auftakt zu einer feinen Mahlzeit. Diese Meeresfrüchte können Sie unbeschwert genießen. Sie stammen aus nachhaltiger Zucht.



Crevetten-Speck-Spiesschen

REZEPT RECHTE SEITE

Crevetten-Speck-Spiesschen

VORSPERISE FÜR 4 PERSONEN

- 1 Limette, 4 Zweige Koriander**
- 1 Chilischote, 4 EL Olivenöl**
- 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Sojasauce**
- 1 EL Sesamsamen, 5 g Ingwer**
- Salz, Pfeffer**
- 24 gekochte Crevetten à ca. 10 g**
- 12 Tranchen Kräuterspeck à ca. 5 g**

Hälfte der Limette auspressen, Rest in Schnitze schneiden. Koriander hacken. Chili entkernen und hacken. Alles mit Öl, Honig, Sojasauce und Sesam mischen. Ingwer fein dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Crevetten mit 1 aufgerollten Specktranche auf Holzspiesschen stecken. Ohne Fettzugabe ca. 2 Minuten braten. Mit Sauce und Limettenschnitzen servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 14 g Fett,

3 g Kohlenhydrate, 800 kJ/190 kcal



Crevetten gekocht, Bio
110 g, Tagespreis

