



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Surimi-Spieße vom Grill mit bunter Salat-Bowl

Zutaten für 4 Personen:

Dressing:

½ Bund Schnittlauch
3 EL Rapsöl
2 EL heller Balsamicoessig
4 EL Orangensaft
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer

Salat-Bowl:

400 g grüner Spargel
1 Zitrone
500 g Kirschtomaten
1 Avocado
1 Bund Radieschen
250 g Mini-Mozzarella
2 Mini-Romana

Spieße:

Ca. 200 g Alaska Surimi
Außerdem: Grillspieße



Zubereitung:

1. Spargel waschen, das untere Drittel schälen, den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen. Für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Öl, Essig, Orangensaft und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit der Hälfte des Dressings vermischen.
2. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten waschen und halbieren. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit dieses nicht braun wird. Radieschen waschen, Blätter und Wurzelenden der Radieschen entfernen und die Radieschen in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Mini-Romana in mundgerechte Stücke schneiden, waschen, mit mariniertem Spargel, Tomaten, Avocado, Radieschen und Mini-Mozzarella in Bowls anrichten und mit dem übrigen Dressing beträufeln.
3. Für die Spieße Surimi halbieren, auf Spieße reihen, auf dem Grill zubereiten und auf dem Salat servieren. Dazu schmeckt ofenwarmes oder frisch geröstetes Brot vom Grill.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (zzgl. Grillzeit)

Nährwerte:

Energie: 680 kcal/ 2850 kJ
Eiweiß: 45 g
Fett: 30 g
Kohlehydrate: 44 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten