

Gegrillte Garnelenspieße mit scharfem Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 TL Bio-Zitronenabrieb
- 4 EL Olivenöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- 200 g frische oder TK- Garnelen
- 200 g Zucchini
- 150 g bunte Cocktailtomaten
- 2 EL (15 % Fett) Crème légère
- 2 EL (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 2 TL Chilisoße
- 2 EL Zitronenschale
- Salz

Für dieses Gericht benötigt man pro Portion 4 Holzspieße. Diese in kaltem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.

Für die Marinade Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, die Nadeln beziehungsweise Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter, Knoblauch und Zitronenschale mit Öl verrühren und mit Pfeffer würzen.

Garnelen waschen und trocken tupfen (Tiefkühlware vorher auftauen). Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in breite, etwa 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen.

Garnelen, Zucchini und Tomaten abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Die Spieße auf jeder Seite mit Marinade bestreichen und in eine Auflaufform legen. Restliche Marinade darüber träufeln und abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde marinieren.

Den Backofengrill vorheizen. Inzwischen für den Dip Crème légère mit Joghurt, Chilisoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren und kühl stellen. Die Spieße unter dem Grill auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten grillen. Alternativ auf einem Gartengrill garen. Nach der Hälfte der Grillzeit wenden und mit der übrigen Marinade bestreichen. Mit Salz würzen und mit dem Dip servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen