

Grillspieße mit Fisch, Fleisch oder Gemüse

Zutaten für Wurstspieße:

- 4 Weißwürste
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypaste oder Currypulver
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Die Weißwürste pellen und schräg in drei dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen. Dann halbieren, danach die Hälften dritteln und die Drittel noch einmal halbieren, bis man kleine Dreiecke erhält. Die restlichen Zutaten vermengen und damit die Weißwurstscheiben und Zwiebeln für etwa 30 Minuten marinieren. Danach die Wurst und die Zwiebeln abwechselnd auf einen Holzspieß geben.

Achtung: Die Holzspieße sollte man zuvor 30 Minuten in Wasser einlegen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen. Danach die Spieße auf den Grill geben und von beiden Seiten grillen. Mit Mango-Salsa servieren.

Zutaten für Mango-Salsa:

- 1 reife, feste Mango
- 1 rote Zwiebel
- etwas Koriander
- 1 rote Peperoni
- Olivenöl
- Saft von einer Limette
- etwas Salz

Mango und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Peperoni abschmecken. Zum Schluss den fein geschnittenen Koriander hinzugeben.

Zutaten für Gemüsespieße:

- 1 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 1 Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Fenchelsaat
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Rosmarin
- Honig
- Zitronensaft
- Blattpetersilie

Die Süßkartoffel schälen und in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Daraus kleine Stücke schneiden, die man gut aufspießen kann. Die Paprika waschen und in breite Ringe schneiden. Die Zucchini in einen Zentimeter dicke Scheiben

schneiden. Die Zwiebeln schälen und dann erst halbieren, danach die Hälften dritteln und die Drittel noch einmal halbieren bis man kleine Dreiecke erhält. Die Fenchelsaat in einem Mörser oder auf einem Brett zerstoßen, den Rosmarin fein schneiden und zusammen mit den restlichen Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse in eine Schale geben, gut durchmengen und für etwa 30 bis 40 Minuten marinieren. Danach das gut marinierte Gemüse auf Holzspieße stecken und auf den Grill geben.

Beim Servieren mit frischem Zitronensaft, etwas Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle noch einmal abschmecken. Etwas frische Kräuter wie zum Beispiel frische Blatt Petersilie dazugeben.

Zutaten für Calamaretti-Spieße:

- 500 g Calamaretti
- Knoblauch
- Zitrone
- Olivenöl
- Piment d'Espelette
- Rosmarin

Die Calamaretti putzen und mit Knoblauch, Olivenöl, Rosmarin und Piment d'Espelette marinieren. Erst direkt vor dem Grillen mit Salz würzen. Dann aufspießen und auf den heißen Grill legen. Nach dem Grillen etwas Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Mit geröstetem Brot, Salat und Zitronen-Aioli servieren.

Zutaten für Zitronen-Aioli:

- 2 Eigelbe
- nach Belieben Knoblauch
- 200 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Die Eigelbe mit dem Knoblauch mixen und nach und nach das Olivenöl dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und grobem Pfeffer abschmecken. Bei der Aioli darf es ruhig etwas mehr Knoblauch sein.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 04.06.2012

Koch/Köchin: Tarik Rose

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