

Garnelenspieße

– Pankreasdiät –

12 Riesengarnelen
300 g Schwertfisch
1 Zucchini
4 Schalotten
6 große frische Knoblauchzehen
1 frische rote Peperoni
2 Zweige Thymian
Grüner Pfeffer
Salz
Noilly Prat
Olivenöl

Fisch in 12 Teile, Zucchini in 8 Scheiben schneiden, Schalotten und Knoblauch schälen. Je drei Garnelen, 3 Stücke Fisch, 2 Zucchinischeiben, 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte auf einen Spieß stecken und unter dem Elektrogrill grillen; zwischendurch einmal wenden. Restlichen Knoblauch und die Peperoni fein hacken, Thymianblättchen abzupfen, Grünen Pfeffer grob mörsern, alles mit Salz und Wermut oder Öl (je nach Diätnotwendigkeit) gut verrühren und nebenbei zu den Spießen servieren. Frisch gebackenes Kräuterbrot dazu geben.

Als Hauptgericht doppelte Mengen nehmen.