

Mai 2012

# Zucchini-Fisch-Spiess mit Boursin-Sauce

Rezept für 3-4 Personen, mit Reis oder Frühkartoffeln servieren

## VORBEREITUNGEN:

- Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze)
- Evtl. Sauce vorgängig zubereiten, nur noch erwärmen

**2 mittlere Zucchini**

waschen, ungeschält mit dem Sparschäler in lange, dünne Streifen schälen

**ca. 500g Frischlachs, ohne Haut**

in ca. 3x3 cm grosse Würfel schneiden

**8 Holzspiesse**

die Zucchinistreifen vorsichtig aufschlängeln, zwischendurch den Lachs anstecken, die Zucchini dürfen dicht beisammen sein

**3 EL Öl**

**wenig schwarzer Pfeffer od. Zitronenpfeffer  
einige Spritzer Zitronensaft**

zusammen mischen, danach die Fischstücke und auch die Zucchinistreifen fein damit bepinseln

- auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

## GAREN:

**Im vorgeheizten Ofen in der Ofenmitte während knapp 10 Min. garen. Herausnehmen, sofort servieren, sonst wird der Fisch trocken.**

## SAUCE:

**1dl leichte Gemüsebouillon  
150g Kräuterboursin (Frischkäse)  
evtl. Salz, Pfeffer**

zusammen aufkochen, abschmecken, leicht einkochen lassen und danach zu den Spiessen servieren

## TIPP:

- Anstelle von Lachs kann auch anderer Fisch wie z. B. Barsch, Forelle oder Pangasius verwendet werden.
- Shrimps passen ebenfalls.
- evt. Zitronenschnitze dazu servieren.