



# Lachs-Garnelen-Spieße mit Polenta

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

## *Zutaten für 4 Personen:*

### **Für die Spieße**

300g Patagonische Gourmet Garnelen

250g Premium Bio Lachs

2 grüne Paprika

1 Zwiebel

4 Holzspieße

### **Für die Marinade:**

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL Petersilie, zerhackt

Salz

### **Für die Polenta:**

250g Maisgrieß

1 Liter Wasser

50g geriebener Parmesan

Salz



## *Zubereitung:*

### **Für die Spieße:**

1. Die Gourmet Garnelen für eine Stunde bei Raumtemperatur, sowie den Lachs unter lauwarmem Wasser für eine Stunde auftauen lassen. Den Lachs nach dem Auftauen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel das Olivenöl, den Knoblauch und die Petersilie vermischen. Nach Belieben würzen. Die Garnelen und den Lachs in die Marinade hineingeben und darauf achten, dass jedes Stück gut mit der Marinade bedeckt ist. Über Nacht ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag die Paprika putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Nun ein Stück Lachs, eine Garnele, ein Paprikastück und einen Zwiebelwürfel auf die Holzspieße schieben. Dies solange wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind.
4. Die Spieße für 2 Minuten auf jeder Seite grillen.

### **Für die Polenta:**

1. Grieß in kochendes, leicht gesalzenes Wasser einrühren. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Parmesan einrühren und bei geschlossenem Deckel stehen lassen. Auf ein Blech circa 2 cm dick verschreiben. Erkalten lassen, anschließend in Stücke schneiden und kurz auf den Grill legen.