

Fisch-Kebab - 4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 700 g fein gehackter Fisch, zum Beispiel eine Mischung aus Lachs und Weißfisch, wie etwa Tilapia, Seebarsch oder Seebrassen
- 1/2 Tasse* gehackte Petersilie
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Vermische den Fisch mit allen Zutaten und lass die Masse 1–2 Stunden im Kühlschrank ruhen, bis sie fest ist. Forme dann flachgedrückte Fischfrikadellen, die du auf 20 mittelgroße Spieße steckst. Diese legst du auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Bestreiche jeden Spieß mit Olivenöl. Backe sie 10 Minuten, wende die Spieße und beträufle die andere Seite mit Olivenöl, bevor du sie für weitere 10 Minuten backst.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Fisch ist zudem eine gute Quelle für hochwertiges Protein – er ist also immer eine gute Wahl für eine ausgewogene Mahlzeit. Die Petersilie ist reich an Folsäure und da sie gehackt verzehrt wird, ist sie gut bekömmlich.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.