



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu  
Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17  
E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Gegrillte Lachs-Spieße mit Petersilien-Couscous und Zitronen-Dressing**

- 4 TL BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Lachsfilet
- 1 Bio-Zitronen
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- Holzspieße
- 250 g Couscous
- 300 ml Wasser
- 1 Bund Petersilie
- 0,5 Salatgurke, ca. 400 g
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Lachs-Spieße mit Petersilien-Couscous und Zitronen-Dressing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

30 g Fett 52 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe 635 kcal Brennwert

**1 Couscous vorbereiten** GEFRO Klare Suppe & universelle Würze in 300 ml heißem Wasser auflösen. Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

### 1 Lachs marinieren

Lachsfilet in große Würfel schneiden. GEFRO BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish mit Olivenöl und etwas Zitronenabrieb verrühren. Die Lachswürfel vorsichtig damit vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### 2 Gemüse vorbereiten

Zwiebel in Spalten schneiden. Paprika in grobe Stücke schneiden. Zitrone in dünne Scheiben schneiden und halbieren.

### 3 Spieße stecken

Lachs, Paprika, Zwiebel und Zitronenscheiben abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Holzspieße vorher am besten kurz in Wasser einweichen.

### 4 Petersilien-Couscous fertigstellen

Petersilie hacken, Gurke würfeln und Kirschtomaten halbieren. Alles unter den Couscous heben. Mit Zitronensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer abschmecken.

### 5 Dressing anrühren

GEFRO BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Wasser zu einem würzigen Dressing verrühren.

### 6 Lachs-Spieße grillen

Die Lachs-Spieße auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten grillen. Dabei vorsichtig wenden, damit der Fisch saftig bleibt und nicht zerfällt.

## **7** Anrichten & servieren

Petersilien-Couscous auf Tellern verteilen, die gegrillten Lachs-Spieße darauf anrichten und mit dem Zitronen-Dressing beträufeln. Tipps & Varianten Für ein besonders frisches Aroma kannst du zusätzlich etwas Minze unter den Couscous mischen. Statt Lachs eignen sich auch Garnelen oder feste Fischfilets wie Kabeljau oder Seelachs. Wer es noch gemüsiger mag, kann zusätzlich Zucchinischeiben oder kleine Champignons mit auf die Spieße stecken.