



Bewusst genießen..

Garnelenspieße mit Frischkäse

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 500 g Garnelen (bereits geschält) | 4 EL fein gehackter Ingwer |
| 8 EL Sojasauce | 1 Salatgurke |
| 8 EL Zitronensaft | 200 g Frischkäse |
| 4 EL Ahornsirup, | 4 EL Dill |
| | 4 EL Öl |

Zubereitung

Für 4 Portionen:

Sojasauce, Zitronensaft, Ahornsirup und Ingwer verrühren und die Garnelen mit der Hälfte der Marinade für ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Anschließend die Garnelen in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Gurke in Scheiben schneiden und mit dem mit Dill gemischten Frischkäse bestreichen.

Zum Schluss 1-2 Garnelen auf einen Spieß spießen und auf die Gurkenscheiben stechen.

Die restliche Marinaden-Sauce als Dip dazu servieren.