



## Piratenspieße mit Sesamkartoffeln

### Fischspieße:

600 g festes  
Fischfilet (frisch oder TK,  
z.B. Lachs)  
4 Holzspieße  
1 Bund glatte  
Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
3 EL Tomatenmark  
1 unbehandelte Zitrone  
Salz, Pfeffer

### Quark-Dip:

250 g Magerquark  
150 g Schmand  
5 EL Milch oder  
Mineralwasser  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
Salz

### Sesamkartoffeln:

600 g Kartoffeln  
1 EL Olivenöl  
3 EL Sesam  
Salz

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und längs in Spalten schneiden. In eine Schüssel geben, mit Öl, Sesam und etwas Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft: 180°C) ca. 30 Min. goldbraun backen, zwischendurch wenden.

Quark, Schmand und Milch in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und durchpressen. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Quark-Dip mit Knoblauch und Basilikum verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Fischfilet in große Würfel schneiden und auf 4 Holzspieße stecken.

Petersilie fein hacken, Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Tomatenmark, abgeriebene Zitronenschale und mit etwas Saft der Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl erhitzen. Die Fischspieße rundherum ca. 2 Min. braten. Anschließend den Fisch mit der Tomaten-Kräuterpaste bestreichen und nochmals kurz weiterbraten. Mit den Sesamkartoffeln und Dip servieren.

Das ganze Video zum  
Nachkochen online auf  
[www.ntz.de/alltagskueche](http://www.ntz.de/alltagskueche)

## Hits für Kids - was Kindern schmeckt

Ahoi - hier kommt ein Hit für Kids. Diese Fischmahlzeit schmeckt,  
weckt Seebären-Kräfte und macht stark für neue Piraten-Abenteuer!

Eine gemeinsame Aktion von