1A+1B Fish

Fischpäckchen mit grünem Spargel

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 225 °C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Spargel und die Kirschtomaten in der Auflaufform verteilen und das Kabeljaufilet darauflegen. Zuletzt die Zitronenscheibe und den Dilzweig darauflegen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten gar rösten.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljaufilet
- [ ] 50 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 5 Kirschtomaten
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] 1 Zweig frischer Dill
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Optional: Backpapier

Nährwerte pro Person

Energie	**232 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**27 g**