1A+1B Fish

Fischpäckchen mit Kabeljau und Zucchini

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini, Knoblauch und Fisch in der Mitte des Alufolieblatts verteilen. Mit Olivenöl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zitronenscheiben und den Thymianzweig auf den Fisch legen. Das Päckchen gut verschließen und 15-20 Minuten im Ofen gar werden lassen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljaufilet
- [ ] 100 g Zucchini in Scheiben
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 dünne Zitronenscheiben
- [ ] Zweig frischer Thymian
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Extra: 1 großes Stück Alufolie

Nährwerte pro Person

Energie	**242 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**28 g**