1A+1B Fish

Mediterranes Fischpäckchen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen oder den Grill anheizen. Zucchini und Tomate in Scheiben und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Fisch auf Küchenpapier legen, trocken tupfen und dann auf Backpapier legen. Mit Zitronensaft besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zucchini- und Tomatenscheiben dachziegelartig darauflegen, mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit Olivenöl und Balsamicoessig besprenkeln. Noch eine Zitronenscheibe obenauflegen und die Päckchen gut verschließen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen oder auf dem Grill backen. Mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljau
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Balsamicoessig
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**249 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**28 g**