

Gegrillter Fisch



ProPoints™ Wert: 8

Portionen: 2

Lecker dazu eine Grillkartoffel
und frischer Salat

Dann entsprechende ProPoints™ Werte
dazurechnen.

Zutaten

4 Filets Red Snapper oder ähnliches Fischfilet
1 Limette
1 TL Würzpulver
Salz
Pfeffer
30 g Halbfettmargarine
Paprikapulver
1 Chilischote
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
2 Frühlingszwiebeln
1 Tomaten
1 kleine Paprika
500 g Spinat

Anleitung

Fisch waschen und trockentupfen.

Limetten- oder Zitronensaft, Würzpulver, Salz, Pfeffer und Paprika in einer großen Schüssel mischen. Fischfilets 3-6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Grill vorbereiten oder Backofen auf 180 C /Gasherd Stufe 4 vorheizen

Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Fische aus der Marinade nehmen und auf extrafeste Aluminiumfolie legen. Füllung auf die Fischfilets verteilen.

Die Folie gut verschließen und auf dem Grill oder im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten garen, dabei einmal wenden.