



Fischfilet in Folie gegrillt

Zutaten

4 Stück	Kabeljaufilet (oder anderer fettarmer Seefisch)
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2 TL	Currypulver
1 Spritzer	Zitrone
2 EL	Weißwein
1 Bund	Basilikum
1 Prise	Salz
	Pfeffer
6 Stück	Kirschtomaten

Zubereitung

Für den Fisch die Zwiebel schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen, Salz, Curry, Zitronensaft, den Weißwein und den gezupften Basilikum hinzugeben, mit schwarzem Pfeffer würzen und gut durchrühren oder am besten mörsern.

Die Tomaten vierteln. 4 Stück Alufolie vorbereiten, Fischfilets zusammen mit der Gewürzmischung und den Tomaten auf die eine Hälfte. Dann die Alufolie luftdicht abschließen und die Pakete auf den Grill legen. Wenn sich das Paket wölbt ist der Fisch gar (nach ca. 4 min.).

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	97	
Eiweiß	:	15	g
Fett	:	3	g
Kohlenhydrate	:	3	g

Kilojoule : 406

Ernährungsberaterin/DGE
staatl. anerk. Diätassistentin
von den Krankenkassen anerkannt