



Fisch-Päckchen mit grünem Spargel

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 9 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Garnelen gekocht, tiefgefroren	250 g
grüner Spargel	2 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Kabeljau und Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die zweite Hälfte in Scheiben schneiden.
2. Kabeljau und Garnelen waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren und Fisch damit beträufeln.
3. Spargel auf 4 Bögen Backpapier verteilen und mit Olivenöl und Salz vermengen. Zitronenscheiben, Kabeljau und Garnelen daraufsetzen, Päckchen etwas verschließen und im Ofen ca. 18 Min. garen. Baguette mit den Fisch-Päckchen und grünem Spargel servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	3 g