

Fisch-Päckchen mit grünem Spargel

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 15min





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 gemahl	len
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