



Marinierter Lachs vom Grill

Zutaten

| | | |
|--------|----|----------------------------|
| 600 | g | Lachsfilet oder Lachssteak |
| 2 | EL | Zitronensaft |
| 2 | EL | Sojasoße |
| 1 | EL | Balsamicoessig |
| 1 | TL | Öl |
| 1 | TL | Jodiertes Salz |
| 1 | EL | Senf |
| 1 | TL | Zucker |
| 1 | TL | Curry |
| 1 | TL | Paprikapulver |
| | | Pfeffer |
| 5 – 10 | EL | Weißwein |
| 1 | | Knoblauchzehe |

Zubereitung

Den Lachs in Portionsstücke zerteilen (bei Lachssteaks mit Gräte diese so belassen). Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und die Knoblauchzehe darein pressen.

Den Lachs mindestens eine Stunde in der Marinade einlegen (sollten die Stücke nicht ganz bedeckt sein, ist es sinnvoll sie zu wenden).

Auf einem Grill den Fisch von jeder Seite ca. 4 – 6 Min. grillen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

| | | |
|---------------|---|------|
| Kilokalorien | : | 166 |
| Eiweiß | : | 13 g |
| Fett | : | 9 g |
| Kohlenhydrate | : | 6 g |

| | | |
|---------------|---|--------|
| Kilojoule | : | 696 |
| Ballaststoffe | : | 765 mg |

Ernährungsberaterin/DGE
staatl. anerk. Diätassistentin

den Krankenkassen anerkannt

