



Wissen wie du isst®

Rezept der Woche: Gegrillter Seebarsch mit Zucchini, Tomaten und Pesto (2 Personen)

Zutaten:

- 200 g Seebarsch
- 100 g Tomate
- 100 g Zucchini
- Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft
- Olivenöl

Selbstgemachte Pesto:

- 3 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Zitronensaft
- Schwarzer Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Seebarsch grillen (oder in Olivenöl braten) und im Ofen warm halten.
- Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden, nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und ein wenig Basilikum würzen und dann grillen.
- Pesto aus Basilikum, Knoblauch, Salz, schwarzem Pfeffer, Olivenöl und einem Schuss Zitronensaft zubereiten.
- Mit einem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Paste entsteht.
- Den Fisch auf einen Teller liegen, dann abwechselnd (wie Dachpfannen) eine Scheibe Tomate und eine Scheibe Zucchini drauf legen.
- Jetzt die Pesto und etwas Olivenöl auf den Teller gießen.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1
- Eiweißportion: 1
- Kohlenhydrate: 5

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de