



Wissen wie du isst®

Rezept der Woche:

Ofenfisch

Zutaten (2 Personen):

- ✿ 100 g Lachs oder Tilapiafilet pro Person
- ✿ 1 rote Zwiebel
- ✿ 1 Lauchzwiebel
- ✿ 1 mittelgroße Tomate
- ✿ Culiect
- ✿ Olivenöl
- ✿ Pfeffer und Kräutersalz



Zubereitung:

- ✿ Eine feuerfeste Schüssel mit Olivenöl einpinseln.
- ✿ Fisch in die Schüssel legen und mit Culiect und Olivenöl einpinseln.
- ✿ Mit Pfeffer und Kräutersalz nach Geschmack würzen.
- ✿ Rote Zwiebel in Ringe schneiden und über dem Fisch verteilen.
- ✿ Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Fisch verteilen.
- ✿ Und zum Schluss die klein geschnittenen Lauchzwiebel draufgeben.
- ✿ Bei ca. 160 °C 25 Minuten im Ofen garen lassen und anschließend sofort servieren.

Tip:

- ✿ Schmeckt sehr gut mit Salat und/oder grünen Bohnen

Nährwerte pro Person:

- ✿ Gemüseportion: 0,5
- ✿ Eiweißportion: 1,0
- ✿ Kohlenhydrate: 3,0

Guten Appetit!

**Alle Informationen zum WWDI
unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder
www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de**