Rezept

Fischfilets mit Honig-Soja-Marinade

Ein Rezept von Fischfilets mit Honig-Soja-Marinade, am 30.05.2025

Zutaten

- **8** kleine Fischfilets (ohne Haut, z. B. Rotbarben, Saiblinge oder Goldbrassen)
- **4 EL** Sojasauce
- 1/2 Bio-Zitrone
- **2 TL** flüssiger Honig
- Alugrillschale + Öl zum Einölen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Mit dem Finger über das Fischfleisch fahren. Falls Gräten zu spüren sind, mit der Pinzette aus den Filets ziehen. Die Filets in eine flache Schale legen.

2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 1 EL Saft auspressen. Den Honig mit Zitronensaft und -schale und der Sojasauce mischen. Die Mischung über die Fischfilets löffeln. (Wer mag, lässt sie abgedeckt noch einige Zeit im Kühlschrank durchziehen.)

3. Die Alugrillschale auf den Rost setzen und sehr gut einölen. Die Fischfilets nebeneinander in die Grillschale legen und bei starker Hitze etwa 5 Minuten grillen, umdrehen und noch einmal etwa 3 Minuten grillen. Gleich servieren.