

Rezept

# Fischfilets mit Honig-Soja-Marinade

Ein Rezept von Fischfilets mit Honig-Soja-Marinade, am 23.04.2024

## Zutaten

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>8</b> kleine Fischfilets (ohne Haut, z. B. Rotbarben, Saiblinge oder Goldbrassen) | 1/2 Bio-Zitrone                 |
| <b>4 EL</b> Sojasauce  | <b>2 TL</b> 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.