

Grillierter Kabeljau in Teriyaki-Marinade

Gesamtzeit **35 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Marinierdauer 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'172 kJ / 543 kcal

Fett: **15 g** Eiweiss: **62 g**
Kohlenhydrate: **44 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Kabeljaufilet
5 EL	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig</u>
125 ml	trockener Weisswein
2	Zweige Thymian
1 EL	Zitronenschale
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer nach Geschmack
Plus:	
1 Bund	Dill
4	Baby Lauch

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kabeljau in gleichmässige Portionen teilen. Wein mit 3 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig, Thymian, Zitronenschale, geschnittenen Frühlingszwiebeln und Olivenöl mischen.

Schritt 2

Fisch mit Pfeffer würzen und dann die Weinmarinade darüber giessen. 30-60 Minuten zum Marinieren beiseitestellen.

Schritt 3

Baby Lauch halbieren.

Schritt 4

Fisch und Lauch auf einer bei hoher Temperatur vorgeheizten Fläche ca. 3-5 Minuten auf jeder Seite grillieren und dabei von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bestreichen.

Schritt 5

Dill hacken.

Schritt 6

Grillierten Kabeljau mit Lauch und frischem Dill servieren.