



Rezepte > Andere

# Grillmarinade für Fisch und Meeresfrüchte mit Himbeeren und Rosmarin



Zeit gesamt  
5min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	15 g
Olivenöl	4 EL
Himbeeren, frisch	30 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken.

Alles mit Olivenöl und Himbeeren in eine Schüssel geben und verrühren. Dabei die Himbeeren zerdrücken.

Fisch oder Meeresfrüchte für ca. 30 Min. darin marinieren lassen.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	79 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g