Zitronen-Minz-Marinade

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Minze, frisch	10 g
Sonnenblumenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

2. In einer Schüssel Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft und Minze mit Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Fisch, Geflügel oder Gemüse darin einlegen und grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Zitronen-Minz-Marinade schmeckt auch als Dressing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	125 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	0 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	13 g