

KABELJAU MIT BROKKOLI-KÄSEKRUSTE



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und anschließend in Salzwasser garen. Danach abgießen und zusammen mit der Milch und der Butter stampfen. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Den Kartoffelstampf warm stellen.
- Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser für ca. 4 Minuten blanchieren.
- Die Zitrone auspressen. Die Hälfte der Brokkoliröschen mit 50 g Schmand und 100 g Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Die restlichen Brokkoliröschen zusammen mit dem restlichen Käse, dem Paniermehl und dem übrigen Schmand mit einem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten.
- Die Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, den Brokkoli darauf verteilen und alles mit einer dünnen Schicht Brokkoli-Käse-Paste bestreichen.
- Den Fisch bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 20–25 Minuten im Ofen backen. Zusammen mit dem Kartoffelstampf auf den Tellern anrichten.

ZUTATEN

500 g	mehlig kochende Kartoffeln	80 g	Schmand
		160 g	Reibekäse
10 ml	Milch, 3,5 %	40 g	Paniermehl
20 g	Butter	600 g	Kabeljaufilet
	Muskatnuss, gemahlen	1/2	Zitrone
			Salz
400 g	Brokkoli		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 459 g)

Brennwert 2046 kJ / 487 kcal

	Fett	16,7 g	
	davon ges. Fettsäuren	12,9 g	
	Kohlenhydrate	33,4 g	
	davon Zucker	4,5 g	
	Eiweiß	47,5 g	
	Salz	0,8 g	

LACHSFILET MIT ZUCCHINI-SENSSAUCE MIT KRÄUTERREIS



4 Portionen



54 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe in 650 ml heißem Wasser auflösen. Den Reis mit 500 ml Gemüsebrühe aufkochen. Anschließend bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 15-20 Minuten ausquellen lassen.

2. Die Zucchini waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Die restliche Gemüsebrühe zusammen mit der Sahne angießen und bei kleiner Hitze 6-8 Minuten kochen lassen. Den Senf und den Saucenbinder einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Die Bio-Zitrone halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und zur Seite stellen. Die andere Hälfte auspressen. Den Lachs kalt abspülen, trockentupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten.

4. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die Kräuter untermischen. Die Zucchini mit der Sensauce auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und jeweils ein Lachsfilet dazu anrichten.

5. Mit Kräutern und Zitronenscheiben garnieren. Den Kräuterreis dazu reichen.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet	1 EL	heller Saucenbinder
2 TL	Gemüsebrühe	40 g	Kräuter (TK)
250 g	Reis		Pfeffer
300 g	Zucchini		Salz
2 EL	Butter		Zucker
100 ml	Schlagsahne		frische Kräuter nach Geschmack
2 EL	Senf, mittelscharf		
1	Bio-Zitrone		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 321 g)

Brennwert 2128 kJ / 510 kcal

■ Fett	30,2 g	
davon ges. Fettsäuren	11,6 g	
■ Kohlenhydrate	25,8 g	
davon Zucker	4,1 g	
■ Eiweiß	33 g	
■ Salz	1,3 g	

THUNFISCHFILET MIT WÜRZIGEN ZITRONEN-KRÄUTERBRÖSELN UND OFEN-FRITTEN



4 Portionen



45 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Pflanzenöl mit dem Currypulver verrühren und damit die Kartoffeln marinieren. Salzen, pfeffern und für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

2. Die Thunfischfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und portionieren. Von beiden Seiten etwas salzen und mit dem Pfeffer einmassieren. In 2 EL Olivenöl scharf von jeder Seite 1 Minute anbraten und auf ein Backblech legen.

3. Das Toastbrot entrinden und grob zerbröseln. Die Knoblauchzehe pellen, grob hacken und die Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Toastbrotbrösel, den Knoblauch, die Kräuter, 1 Prise Chilisalz und die Zitronenschale zusammen mit dem Rest Olivenöl zu Bröseln pürieren. Mit etwas Salz abschmecken.

4. Die Thunfischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit den Zitronen-Kräuterbröseln bestreuen. Vor Garende der Fritten die Thunfischfilets für mindestens 5 Minuten mit zu den Fritten in den Ofen geben.

5. Das Thunfischfilet mit Zitronen-Kräuterbröseln zusammen mit den Ofen-Fritten servieren.

Tipp: Dazu passt ein kleiner grüner Salat und eine Curry-Mayonnaise.

ZUTATEN

800 g	Kartoffeln	1	Knoblauchzehe
4 EL	Pflanzenöl	1	Handvoll Petersilie
1 EL	Currypulver	1	Handvoll Basilikum
600 g	Thunfischfilet	4 EL	schwarzer Pfeffer aus der Gewürzmühle
3 EL	Olivenöl		Salz
1	Bio-Zitrone		Chilisalz
5	Scheiben Butters toast		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 400 g)

Brennwert 2366 kJ / 566 kcal

	Fett	29,1 g	
	davon ges. Fettsäuren	5,2 g	
	Kohlenhydrate	37 g	
	davon Zucker	3,3 g	
	Eiweiß	36,3 g	
	Salz	0,5 g	

SPAGHETTI ALIO OLIO PEPERONCINO MIT GARNELEN



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Peperoni in Ringe schneiden. Alles in einer Pfanne in 1 EL erhitztem Olivenöl anbraten.

2. Ajvar und die Spaghetti sowie die gehackte Petersilie dazugeben, alles vermischen, erhitzen und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.

3. In einer anderen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die aufgetauten Garnelen darin mit einem Spritzer Zitronensaft von der Bio-Zitrone rundherum circa 2 Minuten braten. Die Garnelen mit dem Spaghetti-Gericht anrichten. Nach Lust und Laune dekorieren und servieren.

ZUTATEN

500 g	Spaghetti	250 g	Garnelen (TK)
2	Knoblauchzehen	1/2	Bio-Zitrone
1	Peperoni aus dem Glas	3 EL	Olivenöl
			Salz
1 TL	Ajvar		Pfeffer, weiß
2 Stängel	Petersilie		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 218 g)

Brennwert 1619 kJ /
385 kcal

Fett	12,3 g	
davon ges. Fettsäuren	1,7 g	
Kohlenhydrate	46,1 g	
davon Zucker	0,7 g	
Eiweiß	20,7 g	
Salz	0,5 g	

FISCHTOPF MIT BUNTEM GEMÜSE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets und die Garnelen auftauen lassen. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Den Fisch und die Garnelen in einer Schüssel mit Bio-Zitronenabrieb und -saft, sowie Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer marinieren. 10-15 Minuten durchziehen lassen.

2. 2 Zwiebeln abziehen und mit einer Küchenreibe raspeln. Eine weitere Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Paprikas entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und hacken.

3. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die geraspelten Zwiebeln darin 3-4 Minuten glasig dünsten. Das Tomatenmark einrühren. Die Zwiebelringe, den Fisch und die Garnelen dazu geben und 3-4 Minuten darin weiter dünsten.

4. Die Kokosmilch und die Brühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen.

5. Die restlichen Zutaten mit in den Topf geben und abgedeckt noch einmal 5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Mit Reis servieren.

ZUTATEN

500 g	Seelachsfilet (TK)	4	Frühlingszwiebeln
125 g	Garnelen (TK)	4 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen	1 TL	Tomatenmark
2	Bio-Zitronen	200 g	Datteltomaten
3	Zwiebeln	200 ml	Kokosnussmilch
1	rote Paprika	350 ml	Fischfond oder Gemüsebrühe
1	gelbe Paprika		Salz
1 Bund	frische Minze		Pfeffer
1 Bund	frische Petersilie		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 607 g)

Brennwert 2299 kJ /
552 kcal

	Fett	34,5 g
	davon ges. Fettsäuren	12,7 g
	Kohlenhydrate	25,1 g
	davon Zucker	19,6 g
	Eiweiß	30,6 g
	Salz	0,9 g