



FEINES RÄUCHERLACHS-TATAR mit Meerrettichschmand



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Schmand in eine Schüssel geben, mit dem Sahnemeerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, einige Zweige als Garnitur zurückbehalten. Den Rest von den Stielen abzupfen und hacken.
2. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Räucherlachs ebenfalls fein würfeln, mit der Schalotte und dem gehackten Dill vermischen. Von der Zitrone 4 Spalten als Garnitur abschneiden, den Saft der restlichen Zitrone zu den Lachswürfeln pressen, das Olivenöl zugeben und alles gut vermischen.
3. Das Räucherlachstatar in Gläser füllen, mit dem Meerrettichschmand, den Dillzweigen und Zitronenspalten garnieren.

Tipp: Zu dem Tatar Röstiecken reichen.

ZUTATEN

- 400 g** Räucherlachs
- 100 g** H-Schmand
- 1 EL** Meerrettich
- 1 TL** Olivenöl
- 1** Schalotte
- 1** Zitrone
- ½ Topf** Dill
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 142 G)

Brennwert	231 kcal / 962 kJ
Fett	15,4 g
davon ges. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	2,1 g
davon Zucker	1,8 g
Eiweiß	20,9 g
Salz	4,4 g

REGENBOGENFORELLE IM SPECKMANTEL

mit scharfen Kartoffelchen



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Forellen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, vorsichtig mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen.
2. Die Kartoffeln waschen, halbieren, mit dem Olivenöl vermengen und mit Paprikapulver würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft (195 °C Ober- und Unterhitze) ca. 35 Minuten backen.
3. In die Bauchhöhlen der Forellen jeweils einen Petersilienzweig stecken. Die Speckscheiben leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen, die Forellen darauflegen und den Speck um die Forellen wickeln. Die Forellen in der Pfanne mit heißer Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4-5 Minuten goldbraun braten.
4. Den Schmand mit Zitronensaft (frisch gepresst), Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Petersilie abzupfen und hacken. Alles zusammen anrichten. Die Forellen mit gehackter Petersilie und die Kartoffeln mit Salz bestreuen.



Tipp: Da der Speck sehr würzig ist, die Forelle nicht von außen würzen.

ZUTATEN

600 g	kleine Kartoffeln, festkochend
300 g	Bacon
260 g	Regenbogen-Forellen (TK) ca. 4 Stück
200 g	H-Schmand
2 TL	Olivenöl
2 TL	Butter
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Zitrone
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 544 G)

Brennwert	851 kcal / 3550 kJ
Fett	51,2 g
davon ges. Fettsäuren	21,4 g
Kohlenhydrate	29,6 g
davon Zucker	3,9 g
Eiweiß	66,2 g
Salz	3,4 g



LACHSPÄCKCHEN AUS DEM BACKOFEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Lachs und den Spinat auftauen lassen. Den Lachs mit Zitronensaft (frisch gepresst) beträufeln, leicht salzen und pfeffern.
2. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Den Rucola waschen, trockentupfen und verlesen.
3. Pro Lachs 1 Bogen Backpapier quer halbieren, einen Bogen auf die Arbeitsfläche legen und mit Olivenöl einfetten. Den Spinat tropfnass darauf verteilen. Paprika, Tomaten und Lachsfilets darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die zweite Bogenhälfte obenauf legen und die Backpapierpäckchen fest verschließen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 12-15 Minuten garen.
4. Zum Servieren die Backpapierpäckchen auf Teller legen, vorsichtig öffnen und mit dem frischen Rucola und Zitronenzesten garnieren.

Tipp: Dazu passt ein frisch aufgebackenes Baguette.

ZUTATEN

750 g	Blattspinat (TK)
500 g	Lachsfilets
200 g	Kirschtomaten
200 g	Rucola
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 511 G)

Brennwert	410 kcal / 1708 kJ
Fett	24,5 g
davon ges. Fettsäuren	4,8 g
Kohlenhydrate	10,6 g
davon Zucker	8,8 g
Eiweiß	32,2 g
Salz	1 g



FISH & CHIPS mit Currymayonnaise



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets auftauen lassen, abspülen und abtrocknen.
2. Das Mehl, die Stärke, das Backpulver, 1 TL Salz und etwas Pfeffer und Paprikapulver mischen. Den Cider langsam eingießen und mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen, klümpchenfreien Teig rühren. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Wedges im vorgeheizten Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. In der Zwischenzeit die Fischfilets in kleine Nugget-große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Mehl wälzen. Das Öl auf 180 °C erhitzen.
5. Die Fischstücke nach und nach in dem Teig wälzen und in das heiße Öl geben. Den Fisch in mehreren Portionen je ca. 3-4 Minuten im heißen Fett ausbacken, mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Für die Mayo das Currypulver in 1 TL Öl anschwitzen, bis es duftet. Auskühlen lassen und unter die Mayonnaise rühren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

ZUTATEN

Für den Fisch:

500 g	Seelachsfilets (TK)
50 g	Weizenmehl
	Salz, Pfeffer
	Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Cider-Teig:

100 g	Weizenmehl
100 g	Speisestärke
0,33 l	Cider
1 EL	Backpulver
1 TL	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß

Für die Chips mit Currymayonnaise:

500 g	Wedges oder Pommes (TK)
100 ml	Mayonnaise
½ Packung	Gartenkresse zum Garnieren
2 TL	Currypulver
1 TL	Pflanzenöl
	Zucker
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 364 G)

Brennwert	1317 kcal / 5492 kJ
Fett	82,4 g
davon ges. Fettsäuren	7,8 g
Kohlenhydrate	112,9 g
davon Zucker	5,3 g
Eiweiß	27,7 g
Salz	3,2 g



GEBRATENE RIESENGARNELEN-SCHWÄNZE

mit karamellisierten Kirschtomaten und Pinienkernen



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen.
2. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Petersilie abbrausen und hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. Die Garnelen auf Holzspieße stecken und in der Pfanne mit dem Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, den Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern. Kurz weiterbraten, herausnehmen und warm stellen.
4. Das Fett aus der Pfanne gießen, den Honig hineingeben und erhitzen. Die Pinienkerne zugeben und bräunen. Mit dem Essig ablöschen, die Kirschtomaten zugeben, kurz schwenken und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Garnelenspieße mit den karamellisierten Kirschtomaten und den Pinienkernen anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.



Tipp: Dazu passt Brot und Baguette.

ZUTATEN

500 g	Riesengarnelenschwänze (TK)
250 g	Kirschtomaten
60 g	Pinienkerne
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Weißweinessig
3	Knoblauchzehen
2-3 Zweige	Petersilie
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 230 G)

Brennwert	299 kcal / 1252 kJ
Fett	14,6 g
davon ges. Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	9,3 g
davon Zucker	4,9 g
Eiweiß	31,6 g
Salz	0,9 g