

AUS FLUSS UND MEER

Forelle blau

4 Forellen à 300 g
 10 g Butter
 Salz, Pfefferkörner
 Lorbeerblatt
 1 EL Essig
 Zitronenscheiben

4 **M** od. **A**

(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	360	176 mg

Wasser, Essig, Salz und Gewürze aufkochen und die gewaschenen Forellen in den Sud legen. 20 Minuten ziehen lassen, bis sie blau angelauten sind. Mit zerlassener Butter und Zitronenscheiben servieren.

Dorsch „grün“

4 Dorschfilets à 150 g
 200 g Blattspinat
 Salz, Pfeffer
 Muskatnuss
 Zitronensaft

4 **M** od. **A**

(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	202	80 mg

Béchamelsauce:

125 ml Milch
 10 g Mehl
 30 g geriebener Edamer
 10 g Butter

Fischfilet würzen, Blattspinat dünsten und würzen. Béchamelsauce zubereiten, Käse daruntermischen. Blattspinat auf den Fischfilets verteilen und mit Béchamelsauce übergießen. In einer befetteten Form im Rohr bei 220 °C überbacken.

Kabeljau „gelb“

4 Kabeljaufilets à 150 g
 1 EL Öl
 Zitrone
 4 Tomaten
 250 g Champignons
 2 Zwiebeln
 Currypulver, Ingwer
 Knoblauch
 Salz, Pfeffer
 Petersilie
 Joghurt zum Verfeinern

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	179	69 mg

Fischfilet würzen und braten. Zwiebel fein hacken, mit Curry anrösten, blättrig geschnittene Champignons, Knoblauch sowie die geschälten, entkernten Tomaten dazugeben, mit Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen, würzig abschmecken und dünsten. Mit Joghurt verfeinert servieren.



Forelle Natur

4 Forellen à 300 g
10 g Butter
Salz, Zitronensaft
Knoblauch
Petersilie

4 **M** od. **A**
(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	360	176 mg

Forellen mit Salz, Zitronensaft und Knoblauch würzen. Auf ein Blech legen und im Rohr bei 200 °C ca. 20 bis 30 Minuten braten. Von Zeit zu Zeit mit Sud aufgießen. Dazu passen gegrillte Tomaten.

Gegrillte Tomaten

Beilagenempfehlung

1 große Tomate
5–10 g magerer Schmelzkäse
oder Blauschimmelkäse

1

1 Portion	Kcal	Chol
	40	7 mg

Die Tomate kreuzweise einschneiden, Käse hineingeben und im Rohr kurz grillen.

Fisch unter der Haube

4 Dorschfilets à 150 g
4 Blatt Schinken
2 Tomaten
1/2 Zwiebel
80 g geriebener Edamer
Salz, Pfeffer
Petersilie

4 **M** od. **A**
(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	227	89 mg

Fischfilet würzen und in einer Teflonpfanne leicht anbraten. Mit den restlichen klein geschnittenen Zutaten belegen, abschließend mit Käse bestreuen und im Rohr bei 220 °C überbacken.

Scholle mit leichtem Joghurt-Kräuter-Dip

4 Schollenfilets à 150 g
 Salz, Zitronensaft
 Petersilie
 1 TL Öl

Dip:

1/2 Becher Joghurt
 Zwiebel
 Knoblauch
 Senf
 Salz, Pfeffer
 Frische Kräuter

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	174	77 mg

Fischfilets mit Zitronensaft und Salz würzen, in Öl anbraten oder grillen. Für die Joghurt-Kräuter-Sauce alle Zutaten gut vermischen und abschmecken. Fischfilets mit gehackter Petersilie und Kräutersauce servieren.

Wurzelfisch

4 Dorschfilets à 150 g
 400 g Wurzelgemüse
 50 g Lauch
 Salz, Pfeffer
 Zitronensaft
 Gewürze
 Kren nach Belieben

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	144	69 mg

Fischfilet gut würzen und dünsten. Das geschnittene Gemüse ebenfalls in wenig Wasser dünsten, abschmecken. Den Fisch mit Wurzelgemüse und Kren servieren.

Fischpaella

4

M

250 g (Natur-)Reis
 1/2 l Wasser
 Etwas Safran oder Kurkuma
 2 Karotten
 Je 1 roter und grüner Paprika
 150 g Erbsen
 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
 4 große Tomaten
 400 g Lachsfilet
 100 g Garnelen
 1 EL Öl
 1/8 l Weißwein
 Knoblauch
 Salz, Pfeffer
 Oregano

1 Portion	Kcal	Chol
	568	104 mg

Reis waschen und mit Safran oder Kurkuma gewürzt weich kochen. Gemüse waschen und schälen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprika und Karotten schneiden. Tomaten enthäuten und würfelig schneiden, Fisch in große Würfel zerteilen. Öl erwärmen, Knoblauch und Gemüse – außer Tomaten – anbraten, Fisch und Garnelen zugeben, würzen, mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Den Reis unterrühren, zuletzt Tomaten untermengen. Die Paella ca. 10–15 Minuten ziehen lassen.

TIPP: Tomaten lassen sich besonders gut enthäuten, wenn man sie kreuzweise einschneidet und kurz blanchiert.

Knusperfisch

4

M

4 Fischfilets
 (z.B. Seelachs, Dorsch, ...)
 700 g Kartoffeln
 2 gehäufte EL Mehl
 1 Ei
 Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
 Knoblauch
 Muskatnuss
 Kräuter nach Belieben
 Öl

1 Portion	Kcal	Chol
	301	168 mg

Kartoffeln schälen und grob reiben, gut ausdrücken, mit Salz, Pfeffer, Ei und den restlichen Gewürzen vermischt rasten lassen. Die Fischfilets mit Salz und Zitronensaft würzen, in Mehl wenden, die Kartoffelmasse darauf verteilen und fest drücken. Etwas Öl in der Pfanne erwärmen, die Fischfilets mit der Kräuterkruste nach unten einlegen und anbraten. Die Filets vorsichtig wenden und auf der zweiten Seite anbraten.

TIPP: Um eine besonders knusprige Kruste zu erhalten, sollten die Fischfilets vor dem Servieren noch kurz im Backrohr gratiniert werden.



Pusztafisch

4 Dorschfilets à 150 g
 1 TL Öl
 1 1/2 Zwiebeln
 4 Tomaten
 1 Paprika
 1 Zucchini
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft
 Tomatenmark

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	184	69 mg

Fischfilet würzen und anbraten. Gehackte Zwiebeln kurz mitrösten, geschnittene Paprika und Zucchini dazugeben, mit wenig Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen, würzen und abschmecken. Gegen Ende der Garzeit die gewürfelten Tomaten dazugeben und mitdünsten.

Zanderfilet in Safransauce

600 g Zander
 Zitronensaft, Salz
 Pfeffer, Safran
 1/4 l Milch
 2 TL Mehl
 Öl

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	221	50 mg

Fischfilet salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in wenig Öl anbraten. Fisch herausnehmen, Mehl kurz anrösten, mit etwas Wasser oder Suppe und Milch aufgießen, gut verkochen lassen und mit Safran und den restlichen Gewürzen abschmecken.

Fische liefern neben Nüssen die für unseren Körper so wichtigen Omega-3-Fettsäuren – ein- bis zweimal pro Woche genossen – als hochwertige Alternative zum Fleisch.

GEFLÜGEL

Klassisches Brathuhn

1 Huhn (ganz)
Salz
Rosmarin
1 EL Öl

4 **M** od. **A**
(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	290	118 mg

Huhn mit Salz und Rosmarin würzen, in eine Bratwanne geben und für ca. 1 Stunde bei 200 °C unter gelegentlichem Aufgießen knusprig braten.



Curryhuhn

1 Huhn (ganz)
 1 EL Öl
 1 Zwiebel
 Salz, Pfeffer
 Curry
 250 g Champignons
 Knoblauch

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	304	118 mg

Champignons in Öl rösten, Curry zugeben und mitrösten, das Huhn dazugeben. Mit Wasser oder Hühnersuppe aufgießen, würzen und weich dünsten.

Wurzelhuhn

1 Huhn (ganz)
 200 g Sellerie
 200 g Karotten
 100 g Petersilienwurzel
 Salz, Pfefferkörner
 Lorbeerblatt
 Petersilie
 1 TL Öl
 2–3 Nelken

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	303	118 mg

Das Huhn wird in einer Pfanne mit dem fein nudelig geschnittenen Wurzelgemüse angeröstet. Mit Wasser oder Hühnersuppe aufgießen, würzen und zugedeckt in Öl weich dünsten.



Pikantes Henderl

- 1 Huhn (ganz)
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Etwas Essig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprika
- 1 EL Joghurt (nach Bedarf)

4 **M** od. **A**
(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	305	119 mg

Zwiebel anrösten, das Huhn dazugeben und auf allen Seiten kurz anrösten. Paprikapulver und den in Streifen geschnittenen Paprika hinzugeben. Mit Wasser oder Hühnersuppe aufgießen, würzen und weich dünsten.

Weinhuhn

- 1 Huhn (ganz)
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 250 g Champignons
- 100 ml Weißwein (trocken)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Joghurt

4 **M** od. **A**
(je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	325	119 mg

Gehackte Zwiebel anrösten, blättrig geschnittene Champignons und das Huhn dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, evtl. mit Hühnersuppe aufgießen und weich dünsten. Nach Bedarf kurz vor dem Servieren mit Joghurt verfeinern.

Putenschnitzel in Joghurt-Kräuter-Sauce

4 Putenschnitzel à 150 g
 Salz, Pfeffer, Kümmel
 Knoblauch
 1 TL Öl
 Frische Kräuter
 3 EL Joghurt

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	181	92 mg

Putenschnitzel würzen, auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratrückstand mit Wasser oder Suppe aufgießen, Joghurt und Kräuter einrühren und abschmecken (darf nicht mehr kochen). Die Sauce über die Schnitzel gießen und servieren.

Putenstreifen in frischer Käsesauce

4 Putenschnitzel à 150 g
 1 TL Öl
 100 g Kräuterfrischkäse
 Salz, Pfeffer
 Kümmel
 Rosmarin

4 **M** od. **A**
 (je nach Beilage)

1 Portion	Kcal	Chol
	270	90 mg

Putenschnitzel in Streifen schneiden und scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Bratrückstand mit Wasser oder Suppe aufgießen, Frischkäse dazugeben, abschmecken und mit den Putenstreifen servieren.