

Buntes Fischragout

Zutaten: (für 2 Personen)

300 Gramm	Fischfilet, zum Beispiel: Kabeljau, Scholle, Seelachs Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, Pfeffer
100 Gramm	Champignons (Dose oder frisch)
150 Gramm	Paprika
½	Zwiebel
150 Gramm	Tomaten
1 Teelöffel	Öl
200 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	Gemüsebrühpulver
2 Esslöffel (30 Gramm)	Sauerrahm Salz, Pfeffer, Paprika, Curry gehackte Petersilie, Dill

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	224 Kilokalorien	938 Kilojoule
Eiweiß	34,8 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	5,0 Gramm	
Fettflecken	1 	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Champignons abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Die Paprika waschen. Die Zwiebel und die Paprikaschote in Streifen schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Champignon und Paprika zugeben und anbraten.
5. Die Fischwürfel zum Gemüse geben, mit Wasser und Gemüsebrühpulver aufgießen und 5 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
6. Die Tomaten würfeln und dazugeben. Ragout nochmals aufkochen lassen.
7. Mit Gewürzen und Sauerrahm abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Fischfilet ungarischer Art

Zutaten: (für 2 Portionen)

300 Gramm	Fischfilet, zum Beispiel: Kabeljau, Hoki, Seelachs
	Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, Pfeffer
2 Teelöffel	Öl
20 Gramm	geräucherter Schinken
¼	Zwiebel
100 Gramm	Paprika
200 Gramm	Gurke
100 Gramm	Tomaten
10 Gramm	Tomatenmark
	Thymian, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	230 Kilokalorien	967 Kilojoule
Eiweiß	32,3 Gramm	
Fett	7,1 Gramm	
Kohlenhydrate	5,0 Gramm	
Fettflecken	1½ 	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Das Fischfilet mit Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und durchziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Schinken und die Zwiebel klein schneiden.
3. Die Paprika, Gurke und Tomate waschen und kleinschneiden.
4. Die Zwiebeln mit einem Teelöffel Öl glasig dünsten, den Schinken, Tomatenmark und Paprika dazugeben und kurz schmoren. Etwa 50 Milliliter Wasser angießen. Gurken und Tomaten zuletzt hinzufügen.
5. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Basilikum würzen und kurz dünsten.
6. Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin 5 bis 10 Minuten braten. Zusammen mit dem Gemüse servieren.
7. Dazu passt: Countrykartoffeln, Pell- oder Salzkartoffeln

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse

Fischfilet mit Kräuterkruste

Zutaten: (für 2 Portionen)

300 Gramm	Fischfilet
	Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, Pfeffer
15 Gramm	Paniermehl
50 Gramm	Milch, 1,5 Prozent Fett
5 Gramm	Senf
½	Zwiebel
	gehackte Kräuter, zum Beispiel: Petersilie, Thymian, Oregano
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	213 Kilokalorien	893 Kilojoule
Eiweiß	24,3 Gramm	
Fett	9,0 Gramm	
Kohlenhydrate	8,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♡	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Das Fischfilet mit Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Durchziehen lassen und in eine feuerfeste Form legen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Kräuter klein schneiden.
3. Paniermehl trocken im Topf leicht anrösten, Zwiebel dazugeben.
4. Topf vom Herd nehmen, mit Milch aufgießen, quellen lassen, mit Senf, Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken.
5. Kräuterpaste auf den Fisch streichen und im Backofen bei 200 Grad Celsius 15 bis 20 Minuten überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Fisch und Fischerzeugnisse, Senf und Senferzeugnisse, mit Farbstoff

Fischfilet süß - sauer

Zutaten: (für 2 Portionen)

300 Gramm	Fischfilet
	Salz, Pfeffer, Sojasoße, Zitronensaft
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Teelöffel	Öl
1 Dose	gestückelte Tomaten
40 Gramm	Schnittkäse, Dreiviertelfettstufe
1 Esslöffel	Essig
50 Milliliter	Orangensaft
	Zimtstange, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Paprikapulver

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	275 Kilokalorien	1150 Kilojoule
Eiweiß	29,6 Gramm	
Fett	13,0 Gramm	
Kohlenhydrate	7,0 Gramm	
Fettflecken	2½ ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Das Fischfilet mit Zitronensaft und Sojasoße beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Die Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und im Topf mit dem Öl glasig dünsten.
3. Die Tomaten, Orangensaft, Essig, kleingeschnittener Ingwer und die Zimtstange zufügen und aufkochen lassen. Nach 5 Minuten die Zimtstange wieder herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Fischfilet in eine Auflaufform legen, Tomatensoße darüber geben, mit geriebenen Käse und Paprikapulver bestreuen.
5. Im Ofen bei zirka 180 Grad Celsius 15 bis 20 Minuten überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse, Soja und Sojaerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Überbackener Seefisch

Zutaten: (für 2 Portionen)

1 kleine	Zwiebel
300 Milliliter	Wasser
20 Gramm	Porree
300 Gramm	Kabeljaufilet
	Salz, Pfeffer, Worcestersoße, Lorbeerblatt
1	Tomate
1 Scheibe	gekochter Schinken
1 Teelöffel	Öl
½	Knoblauchzehe
2 Scheiben	Schnittkäse, Dreiviertelfettstufe
	Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	265 Kilokalorien	1108 Kilojoule
Eiweiß	38,7 Gramm	
Fett	10,0 Gramm	
Kohlenhydrate	4,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad zelsius vorheizen Die Zwiebel fein hacken. Wasser mit 2 Drittel der Zwiebeln, dem Porree, Salz, Pfeffer, Worcestersoße und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Fisch mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in dem Sud etwa 5 Minuten ziehen, nicht kochen lassen.
3. Den Schinken, Knoblauch und die Tomaten ebenfalls würfeln.
4. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl glasig dünsten. Die Tomaten- und Schinkenwürfel dazugeben, kurz erhitzen und das Ganze mit Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer abschmecken
5. Den Fisch aus dem Sud heben, und in eine feuerfeste Form legen. Die Tomaten-Schinken-Zwiebel-Masse darauf verteilen und den geriebenen Käse darüber streuen. Im Ofen auf der obersten Schiene zirka 15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Schnelles Fischfilet überbacken

Zutaten: (für 2 Portionen)

2	Seelachsfilet (pro Stück zirka 150 Gramm)
1 Teelöffel	Zitronensaft
1 Teelöffel	Worcestersoße
½ Dose	Konserventomaten
5 Gramm	Rapsöl
40 Gramm	Mozzarella
	Salz, Pfeffer, Oregano

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	238 Kilokalorien	994 Kilojoule
Eiweiß	29,6 Gramm	
Fett	7,0 Gramm	
Kohlenhydrate	2,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Kohlenhydrateinheiten	0	
Broteinheiten	0	

Zubereitung

1. Den Backofen auf Oberhitze 220 Grad Celsius vorheizen
2. Seelachsfilet waschen, leicht salzen und mit etwas Zitronensaft und Worcestersoße marinieren.
1. Tomaten auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Eine flache Form mit Öl auspinseln und den gewürzten Fisch hinenlegen.
3. Das Fischfilet zuerst mit Tomatenwürfel, dann mit Käse belegen.
4. Auf der obersten Einschubleiste 10 Minuten backen. Zum Schluss den Grill einschalten, damit der Käse leicht bräunt.

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Penne mit Rucola und Thunfisch

Zutaten für 2 Personen:

150 Gramm	Nudeln
100 Gramm	Kirschtomaten
20 Gramm	Rucola
80 Gramm	Thunfisch, im eigenen Saft aus der Dose
80 Gramm	Miracel Whip Balance
80 Milliliter	Buttermilch
	Pfeffer, Salz, Petersilie
	Worcestersoße

Nährwerte pro Portion:

Energie	413 Kilokalorien	1735 Kilojoule
Eiweiß	21,3 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	62,0 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	4	
Kohlenhydrateinheiten	5	

Zubereitung:

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern und die harten Stiele bei Bedarf entfernen.
3. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas zerpfücken.
4. Miracle Whip mit Buttermilch verrühren. Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, kleinschneiden und über den Salat geben.
5. Bis zum Servieren kalt stellen.

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse, Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse

Schnelle Lachspfanne mit Gnocchi

Zutaten für 2 Personen:

200 Gramm	Lachs, geräuchert
1	Zwiebel
100 Gramm	Kaffeesahne, 7,5 Prozent Fett
100 Gramm	Wasser
1 Esslöffel	Saure Sahne
1 Esslöffel	Frischkäse, 20 Prozent Fett in der Trockenmasse
300 Gramm	Gnocchi
30 Gramm	Frühlingszwiebeln
50 Gramm	Paprika
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	463 Kilokalorien	1940 Kilojoule
Eiweiß	34,1 Gramm	
Fett	7,5 Gramm	
Kohlenhydrate	60,6 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	4,5	
Kohlenhydrateinheiten	5,5	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel würfeln und in einer beschichteten Pfanne andünsten. Den Paprika sowie den Lachs würfeln und kurz mitschmoren. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls hinzugeben.
2. Kaffeesahne und Wasser dazugeben und zirka fünf Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Gnocchi im Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
4. Die Saure Sahne sowie Frischkäse zur Lachs-Sahnemasse geben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gnocchi abgießen und untermengen.

Allergene/Zusatzstoffe

Fisch und Fischerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)