

Fischbrötchen mit Kapernrelish

APÉRO FÜR 4 PERSONEN

2 Zweige glattblättrige Petersilie
½ Schalotte
30 g Kapern, abgetropft gewogen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Baguette
240 g Goldbuttfilets*
1½ EL Mehl

Petersilie, Schalotte und Kapern hacken. Mit der Hälfte des Öls mischen. Relish mit Salz und Pfeffer würzen. Brot toasten. Fischfilets quer in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Im restlichen Öl beidseitig 1-2 Minuten braten. Baguette mit Relish bestreichen, Goldbutt darauf anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 8 g Fett,
 28 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/260 kcal

* Erhältlich in MSC-Qualität.

Wildlachs mit Spargeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 kg grüne Spargeln
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
600 g Pazifikwildlachsfilet ohne Haut
2 Zitronen
2 Knoblauchzehen
80 g Butter
¼ Bund Kerbel

Backofen auf 180 °C vorheizen. Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargeln längs halbieren. Mit Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Form im Ofen ca. 5 Minuten backen. Lachs in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Spargeln legen. Alles ca. 10 Minuten weiterbacken. Zitronenschale mit dem Zestenreisser abziehen, Knoblauch fein hacken. Butter aufschäumen, beides darin kurz andünsten. Über Lachs und Spargeln geben. Kerbel darüberzupfen.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 34 g Fett,
 6 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/460 kcal



Pazifikwildlachsfilet, MSC, per 100 g, aktueller Tagespreis

Diese müssen es sein!

MSC (Marine Stewardship Council) steht für eine unabhängig zertifizierte, nachhaltige Fischerei. Die Fische und Meeresfrüchte kommen immer aus Wildfang. MSC leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Ressourcen - der Fische und ihrer Umwelt - in den Weltmeeren und Seen.

