HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Bunte Fischpfanne mit Kurkumareis

(4 Portionen)

Zutaten

200 g Naturreis
400 ml Wasser
50 g Zwiebel (~ eine Hälfte)
1 TL Rapsöl
200 g Brokkoli
60 g Mais
500 ml Milch (1,5% Fett)
etwas Speisestärke
150 g Kirschtomaten
100 g Kräuterfrischkäse, fettarm
2 Fischfilets
etwas Zitronensaft
etwas Gemüsebrühe
etwas Petersilie, Schnittlauch
etwas Salz, Kurkuma, Pfeffer, Muskat

Schon probiert?

Kurkuma, Curry oder Paprikapulver färben Ihre Speisen auf natürliche Art.

Zubereitung

Den Reis mit dem Wasser kalt ansetzen und zum Kochen bringen. Kurkuma und Salz zufügen. Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Den Brokkoli und den Mais dazu geben und mitdünsten. Das Ganze mit Milch aufgießen und mit den Gewürzen abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden.
Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Frischkäse in die nicht mehr kochende Soße einrühren (Wichtig, da dieser sonst gerinnt). Die Tomatenviertel zufügen und nicht mehr aufkochen.
Zur gleichen Zeit die Fischfilets in Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft säuern und salzen und in Gemüsebrühe garziehen. Anschließend unter die Soße geben und zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1285 kcal (5380 kJ)	321 kcal (1345 kJ)
Fett	39,2 g	9,8 g
- davon gesättigte FS	15,3 g	3,8 g
Kohlenhydrate	116,9 g	29,2 g
- davon Zucker	38,6 g	9,6 g
Ballaststoffe	12 g	3 g
Eiweiß	107,1 g	26,8 g
Natrium	5,594 g	1,399 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Lachsscheiben

(4 Portionen)

Zutaten

600 g Lachs frisch
100 g Zwiebeln
150 g Tomaten
1 Msp. Safranpulver
etwas Salz, Pfeffer

Schon gewusst?

Lachs enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, genauso wie Thunfisch, Makrele oder Hering.

Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln, Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Tomaten, Jodsalz und Pfeffer in eine Pfanne geben, zudecken und 10 Minuten dünsten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Danach die Lachsscheiben hineinlegen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 10 Minuten garen. Die Lachsscheiben auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Sud übergießen.

Tipp: Dazu passen grüne Nudeln und Salat.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1143 kcal (4786 kJ)	286 kcal (1197 kJ)
Fett	67,8 g	16,9 g
- davon gesättigte FS	14,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate	9,3 g	2,3 g
- davon Zucker	9,2 g	2,3 g
Ballaststoffe	15,9 g	0,9 g
Eiweiß	122,1 g	30,5 g
Natrium	0,588 g	0,147 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Rotbarschfilet auf Gurkengemüse mit Dill und feinen Pellkartoffeln

(4 Portionen)

Zutaten

400 g	Rotbarsch
10 g	Zitronensaft
5 g	Margarine
40 g	Gemüsezwiebel
400 g	Gurke frisch
40 g	Saure Sahne (10 % Fett)
800 g	Kartoffeln
1 Prise	Salz

Zubereitung

Rotbarsch mit Zitronensaft einreiben, Zwiebel würfeln und in Margarine glasig dünsten, Gurke zugeben, mit anschwitzen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer würzen und die saure Sahne untermischen. Den Fisch ebenfalls würzen und auf das Gurkengemüse setzen. Mit Deckel alles etwa 10 min. fertigdünsten. Gehackten Dill auf das Gericht streuen und die Pellkartoffeln dazu reichen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1169 kcal (4894 kJ)	299 kcal (1252 kJ)
Fett	18,3 g	4,6 g
- davon gesättigte FS	6,8 g	1,7 g
Kohlenhydrate	135,9 g	34 g
- davon Zucker	16,0 g	4 g
Ballaststoffe	14,0 g	3,5 g
Eiweiß	100,1 g	25 g
Natrium	0,723 g	0,181 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Überbackener Kabeljau

(4-6 Portionen)

Zutaten

600 g Kabeljaufilet
5 g Knoblauch frisch
45 g Parmesan
300 ml Saure Sahne
300 g Paprikaschoten
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch
10 g Paniermehl
etwas Zitronensaft, Jodsalz , Pfeffer

Schon gewusst?

Saure Sahne ist eine fettarme Alternative zu Schlagsahne oder Schmand.

Zubereitung

Das Fischfilet abtupfen, mit Zitronensaft säuern, leicht salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Die Kräuter waschen und hacken. Dann die saure Sahne mit Knoblauch, Parmesan, den Kräutern und dem Paprika vermischen und auf dem Fischfilet verteilen.
Zuletzt mit Paniermehl bestreuen und im Backofen mit Heißluft bei 180° C ca. 25- 30 Minuten backen.

Tipp: Hierzu passt gut der Zwiebel-Vollkornreis aus der Kategorie *Beilagen.*

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1330 kcal (1482 kJ)	333 kcal (373 kJ)
Fett	73,4 g	18,4 g
- davon gesättigte FS	42,7 g	10,7 g
Kohlenhydrate	27,9 g	7,0 g
- davon Zucker	18,2 g	4,6 g
Ballaststoffe	8,0 g	2,0 g
Eiweiß	133,5 g	33,4 g
Natrium	1,407 g	0,352 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Weizen-Gemüse-Pfanne mit Seelachs

(4 Portionen)

Zutaten

250 g Zartweizen
4 Seelachs-Fischfilets
1 Dose Tomaten in Stücken
300 g gemischtes Gemüse nach Wahl (z.B. Möhren, Mais, Erbsen)
etwas Salz und Pfeffer
1 Zitrone (Saft gepresst)
etwas Tomatenmark
etw. Brühe bei Bedarf

Zubereitung

Den Zartweizen nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
Während der Kochzeit die Seelachsfilets in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Dann salzen und in heißem Olivenöl anbraten - wenn er nicht so zerfallen soll, besser herausnehmen, ehe das Gemüse dazu kommt.
Nun das Gemüse zugeben und mit anbraten. Nach Bedarf Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Dann die gestückelten Tomaten hinzufügen und alles aufkochen lassen. Den Zartweizen nun zufügen und - sofern zuvor herausgenommen - den Fisch wieder unterheben. Mit den Gewürzen und evtl. etwas Brühe abschmecken.

Tipp: Wer keinen Weizen mag/verträgt, kann stattdessen auch Naturreis nehmen. Das Gericht verträgt auch Zwiebel oder Knoblauch.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	1476 kcal (6180 kJ)	369 kcal (1545 kJ)
Fett	9,3 g	2,3 g
- davon gesättigte FS	1,3 g	0,3 g
Kohlenhydrate	218,6 g	54,6 g
- davon Zucker	25,5 g	6,4 g
Ballaststoffe	34,4 g	8,6 g
Eiweiß	113 g	28,3 g
Natrium	0,932 g	0,233 g