

Fisch aufgetischt:

Mit leichten Lachsgerichten
von Käpt'n iglo ins neue Jahr.



Wenn es um die **positiv-belebende Wirkung** von Fischgerichten auf dem Menüplan geht, sind sich die Deutschen einig*: Fisch ist gesund, leicht und gut für den Körper! Warum also zum Start in den Frühling nicht das Meer nach Hause holen und wieder **öfter maritim schlemmen**? Die Weihnachtspfunde purzeln, die Laune steigt und der Geschmack ist *fischtastig*!

Mit den **frisch-bunten Fischrezepten** von Käpt'n iglo ist nicht nur das Essen eine wahre Freude, auch die Zubereitung macht richtig Spaß. **Star auf dem Teller** ist der Lieblingsfisch der Deutschen*: **Lachs Filet – naturbelassen und leicht zuzubereiten.**

*iglo Studie, mafo 2017

Purer Lachsgenuss für anspruchsvolle Meerjungfrauen

Die Premium-Lachsfilets sind ideal zum Braten oder Grillen und
gelingen auf der Haut besonders knusprig und saftig.

Als einziger Anbieter hat iglo jetzt ganzjährig Lachs mit Haut
im Sortiment – immer frisch und immer zur Hand.

So einfach geht's:

*Lachsfilet über Nacht im Kühlschrank
auftauen lassen und kurz vor dem
Servieren auf beiden Seiten kräftig
anbraten. Perfekt dazu sind bunte
Frühlingssalate wie in den Rezepttipps.*



Pimp my Lachs: zwei Mal Rezeptinspiration für mehr Fisch auf dem Tisch

1. Für die Marinade: Ingwer schälen und hacken. Limette heiß waschen und die Schale abreiben, dann halbieren und auspressen. iglo Knoblauch-Duo, Ingwer, Limettensaft, Sesam, Sojasoße und Sesamöl mischen. Lachsfilet in der Marinade ziehen lassen.

2. Für den Bohnensalat: Prinzessbohnen blanchieren, abgießen und abschrecken. Kräuter waschen und hacken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Chili entkernen und in Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Essig, Honig, Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterrühren. Alle Zutaten mischen und die Hälfte der Vinaigrette unterheben.

3. Mit dem Lachs anrichten: Lachsfilet in einer Pfanne mit Öl auf jeder Seite kurz kräftig anbraten. Auf den Bohnensalat setzen. Granatapfel halbieren und Kerne mit einem Löffel herausklopfen und darüber streuen. Übrige Vinaigrette dazu reichen.



Lachsfilet auf
knackigem
Bohnenalat

2 Packungen iglo Lachs Filet
1/2 TL iglo Knoblauch-Duo
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwerknolle
1 Bio-Limette
2 TL helle Sesamsaat
200 ml Sojasoße
50 ml + 4 EL Sesamöl
2 Packungen iglo Prinzessbohnen
Salz, Pfeffer
je 1/2 Bund Minze und Basilikum
2 TL iglo Dill
30 g Mandelkerne mit Haut
20 g Haselnusskerne mit Haut
2 rote Chilischoten
6 EL heller Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig
6 EL Olivenöl
1 Granatapfel



Mariniertes
Lachsfilet mit
Mango-Avocado-
Salsa

2 Packungen iglo Lachs Filet
150 g iglo Gartenerbsen
1 rote Zwiebel
1 reife Avocado
1 Mango
1 rote Paprikaschote
200 g Feta
6 EL Limettensaft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Butter
2 EL flüssiger Honig
1/2 TL Chilipulver
Sisho Kresse, Limettenhälften
und -schale zum Garnieren

1. Für die Salsa: Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Feta würfeln. Limettensaft, Öl, Avocado, Mango, Paprika, Feta und Zwiebel mischen. Salsa mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2. Lachs braten: Mit Salz würzen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Lachsfilet bei mittlerer Hitze braten, gelegentlich wenden. Honig, Chili, Limettensaft und Öl verrühren. Gegen Ende der Bratzeit Lachsfilets mit der Marinade bestreichen. Salsa nochmals abschmecken, auf Teller verteilen. Lachs darauf anrichten und garnieren.



iglo Lachs Filet

100 % Filet mit Haut

2 x 100 g Packung

UVP: 5,99 Euro

ab sofort erhältlich

Produktinfos und -fotos: iglo Deutschland

Pressekontakt:

Caja Plath
segmenta communications GmbH
Tel.: 040 / 44 11 30 - 27
E-Mail: plath@segmenta.de

Anna-Lena Schildt
iglo Deutschland
Tel.: 040 / 18 02 49 - 455
E-Mail: anna-lena.schildt@iglo.com

