

# Pimp it up: Smarte Fischideen

Maritime Rezepte für  
leichte Gerichte



Neues Jahr, neue Vorsätze! Nach der großen Feiertagsschlemmerei sind im Frühjahr wieder leichte Gerichte angesagt. Wenige Kalorien, gesunde Fette und eine gute Portion Eiweiß machen Fisch zum idealen Begleiter ins neue Jahr. iglo bringt dafür neue Produkte auf den Teller, die vielfältig einsetzbar sind und schnell & einfach viele individuelle Rezepte ermöglichen – pimp it up!

*Leichte Kost vom  
Käpt'n iglo*

Ob auf Pasta, Salaten oder Curry – ganz ohne Panade und Soße sorgen die neuen Naturfisch-Produkte für puren Wohlfühlgenuss auf dem Teller!



**NEU:**  
iglo Fisch Würfel  
& iglo Frutti Di Mare

## Für Fisch-Puristen: die neuen iglo Naturfisch Produkte

Gesunde Ernährung mit dem maritimen Extra wird ab jetzt ganz leicht. Endlich können auch Naturfischliebhaber zu bewährter iglo-Qualität greifen. Das praktische Fischduo aus zwei Dritteln Seelachsfilet und einem Drittel Wildlachsfilet eignet sich bestens für die schnelle Zubereitung von Pastagerichten, Aufläufen und Salaten. Die Frutti Di Mare Mischung aus verantwortungsvoll gefangenen Miesmuscheln, Tintenfisch und Garnelen macht aus Pizza, Spaghetti oder Salaten ganz besondere Leckerbissen. Das bedeutet voller frische Fischgenuss – ganz ohne weitere Zusatzstoffe!

## Maritim aufgelegt: kreative Rezepte für Frühlingspower und me(e)hr Genuss

Fischcurry, Meeresfrüchte-Zoodles oder -Ceviche klingen nicht nur lecker, sondern sind ein echter wake-up call für Leib und Seele. Gut gewürzt und perfekt kombiniert, sorgen die iglo-Rezepte für eine ordentliche Prise Frühlingspower:

1. Gewürze wie Chili und Ingwer bringen den Kreislauf in Schwung.
2. Bunt Gemüse macht gute Laune für belebende Farbtupfer.
3. Naturfisch und Meeresfrüchte sorgen für das gewisse Etwas.

Mit den smarten Naturfisch-Varianten von iglo sind der Kreativität **am Herd keine Grenzen gesetzt** und das Fischmenü wird zum locker, leichtem Genuss. Guten Appetit!

- 1. Das Gemüse:** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken. Chilischote entkernen und klein schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
- 2. Die Currysoße:** Kokosöl erhitzen. Lauchzwiebeln, iglo Knoblauch-Duo und Ingwer darin andünsten. Currypaste, iglo Koriander und Kreuzkümmel darin anschwitzen. Mit Kokosmilch und Tomaten ablöschen, aufkochen, kurz einköcheln lassen. Reis nach Packungsanweisung garen.
- 3. Die Einlage:** Möhren, Paprika und Fisch Würfel gefroren zur Soße geben. Mit Sojasoße würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 8–9 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrmals vorsichtig umrühren. Reis abgießen. Mit dem Fischcurry anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen.



- 1 Packung (312 g) iglo Fisch Würfel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 TL iglo Knoblauch-Duo
- 1 Stück (ca. 3 cm) frische Ingwerknolle
- 1 rote Chilischote
- 300 g Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL rote Currypaste
- je 1 TL iglo Koriander und gemahlenen Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 Dose (425 ml) gehackte Tomaten
- 200 g Basmati-Reis
- Salz
- 4–5 EL Sojasoße

## Meeresfrüchte Zoodle



- 1 Packung (385 g) iglo Frutti di Mare
- 1/2 Pkg. iglo Zwiebel-Duo
- 1 TL iglo Knoblauch-Duo
- je 3 Stiele Rosmarin, Salbei und Thymian
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (800 g) Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1/2 TL Chiliflocken
- 750 g Zucchini
- 4 EL geriebener Parmesankäse

- 1. Die Soße:** Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Öl erhitzen. Iglo Zwiebel- und Knoblauch-Duo andünsten. Kräuter und Tomatenmark zugeben, anschwitzen. Tomaten zugeben, mit einem Pfannenwender zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Soße aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, mehrmals umrühren. Frutti di Mare gefroren zur Tomatensoße geben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- 2. Die Zoodles:** Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Soße nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Zoodles und Soße anrichten. Mit Parmesan bestreuen. Mit übrigen Basilikumblättchen garnieren.



**Weitere Rezepte zum Download:**  
z.B. Meeresfrüchte-Cevichee

## **Nachhaltiger Fischfang – Der MSC feiert sein 20 jähriges Jubiläum**

Seit bereits 20 Jahren setzen sich die unabhängige Naturschutzorganisation MSC (Marine Stewardship Council) und iglo gemeinsam für nachhaltige und verantwortungsvolle Fischerei ein. Als Co-Initiator des MSC kombiniert iglo Nachhaltigkeit, durch den Fischbezug aus verantwortungsbewussten Quellen, und beste Produktqualität für einen unbeschwerten Fischgenuss. Mit dem Herkunftscodes auf jeder iglo-Packung kann der Fisch bis zum Fanggebiet zurückverfolgt werden. Ziel des nachhaltigen Fischfangs sind die Balance der Fischbestände sowie die Anwendung schonender Fangmethoden. So sollen auch die nächsten Generationen Fisch als Nahrungsquelle nutzen können.



### iglo Fischwürfel

67 % Alaska Seelachs &  
33 % Wildlachs



312 g Packung  
UVP: 5,99 Euro  
ab sofort erhältlich

### iglo Frutti Di Mare

27 % Miesmuscheln & Tintenfisch,  
18 % Tintenfischringe & Garnelen



385 g Packung  
UVP: 5,99 Euro  
ab sofort erhältlich

**Produktinfos: iglo Naturfisch / Fotos: iglo**

---

### Pressekontakt:

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

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

